penjasorkes

untuk SD/MI Kelas I

penjasorkes

untuk SD/MI Kelas I

1

Penyusun	:	*Agus Budhi Juli Hari* *Pariman* *Nuryono*
Editor	:	*Sri Wahyuni* *Tri Wahyuningsih*
Ukuran Buku	:	*17,5 x 25 cm*

372.8
AGU
p

AGUS Budhi Juli Hari
Penjasorkes/Agus Budhi Juli Hari, Pariman, Nuryono; editor, Sri Wahyuni, Tri Wahyuningsih.—Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.
vi, 194 hlm.: ilus.; 25 cm

Bibliografi: hlm. 179
Indeks
Untuk SD/MI Kelas I
ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-020-7 (jil. 1o)

1. Olahraga - Aspek Kesehatan - Studi dan Pengajaran (Pendidikan Dasar) I. Judul
II. Pariman III. Nuryono IV. Sri Wahyuni
V. Tri Wahyuningsih

Diterbitkan oleh Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional Tahun 2010

Diperbanyak oleh...

KATA SAMBUTAN

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya, Pemerintah, dalam hal ini, Kementerian Pendidikan Nasional, pada tahun 2009, telah membeli hak cipta buku teks pelajaran ini dari penulis/penerbit untuk disebarluaskan kepada masyarakat melalui situs internet (website) Jaringan Pendidikan Nasional.

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009 tanggal 12 Agustus 2009.

Kami menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada para penulis/penerbit yang telah berkenan mengalihkan hak cipta karyanya kepada Kementerian Pendidikan Nasional untuk digunakan secara luas oleh para siswa dan guru di seluruh Indonesia.

Buku-buku teks pelajaran yang telah dialihkan hak ciptanya ini, dapat diunduh (down load), digandakan, dicetak, dialihmediakan, atau difotokopi oleh masyarakat. Namun, untuk penggandaan yang bersifat komersial harga penjualannya harus memenuhi ketentuan yang ditetapkan oleh Pemerintah. Diharapkan buku teks pelajaran ini akan lebih mudah diakses oleh siswa dan guru di seluruh Indonesia maupun sekolah Indonesia yang berada di luar negeri sehingga dapat dimanfaatkan sebagai sumber belajar.

Kami berharap, semua pihak dapat mendukung kebijakan ini. Kepada para siswa kami ucapkan selamat belajar dan manfaatkanlah buku ini sebaik-baiknya. Kami menyadari bahwa buku ini masih perlu ditingkatkan mutunya. Oleh karena itu, saran dan kritik sangat kami harapkan.

Jakarta, April 2010
Kepala Pusat Perbukuan

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Kuasa. Atas berkat rahmat dan karunia-Nyalah Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Penjasorkes) untuk SD/MI dapat kami terbitkan.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan. Maka dari itu, pendidikan bagi siswa menjadi kurang lengkap bila tidak disertai dengan mata pelajaran Penjasorkes. Namun demikian, mata pelajaran ini bukanlah hanya pelengkap dalam proses pendidikan. Penjasorkes merupakan bagian integral dari keberhasilan pencapaian pendidikan itu sendiri. Semua mata pelajaran menciptakan satu sinergi ke arah pencapaian tujuan pendidikan, yang meliputi aspek kognitif, psikomotorik, maupun afektif.

Dalam praktiknya, pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan menjadi sarana untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai, maupun pembiasaan pola hidup sehat. Tujuannya adalah mendorong pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis secara seimbang.

Buku Penjasorkes ini kami susun dengan harapan dapat menjadi salah satu sarana untuk mencapai tujuan tersebut. Kami menyajikan materi secara singkat dan padat didukung penyajian ilustrasi untuk memudahkan siswa memahami materi yang disampaikan.

Akhirnya, segala kritik dan saran demi kesempurnaan buku ini kami terima dengan hati terbuka. Semoga buku ini bermanfaat.

Surakarta, Januari 2009

Penyusun

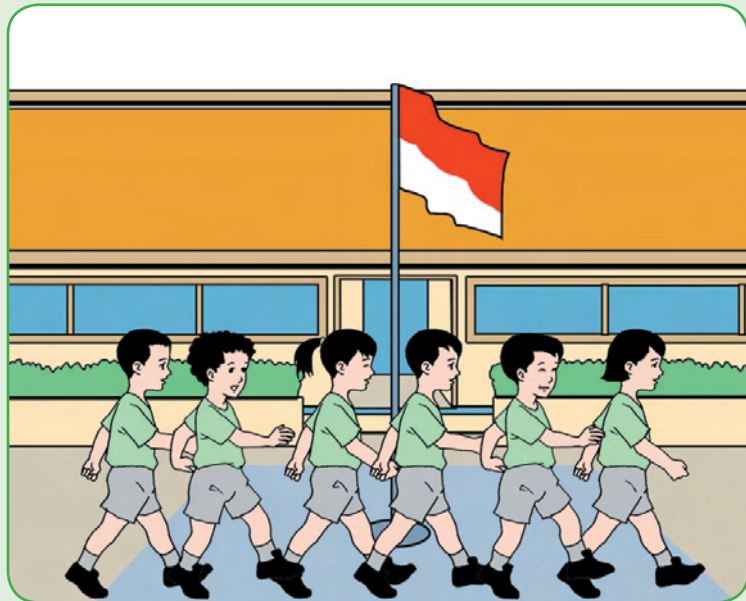
DAFTAR ISI

tema

1

gerak dasar

kata kunci

- jalan
- lari
- lompat
- memutar
- menekuk
- mengayun
- lempar
- tangkap

setiap hari kita berjalan
ke sekolah kita berjalan
ketika bermain kita berjalan
jalan merupakan gerak dasar
gerak dasar penting dalam berolahraga

pendahuluan

ayo jalan jalan
sesekali berlari
kejar temanmu
lompat ke depan
ayun lenganmu
putar badanmu

tips keselamatan

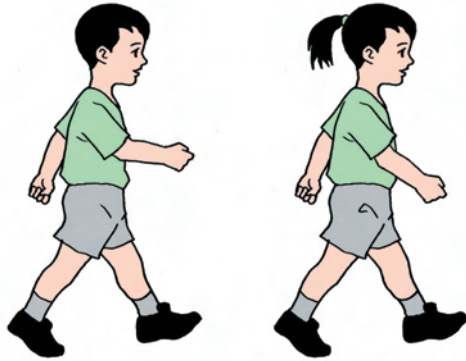
1 lakukan latihan sesuai dengan petunjuk guru
2 guru memberikan contoh gerakan
3 pilih tempat yang aman
misalnya tidak di tempat yang berbatu
atau tempat yang banyak terdapat pecahan kaca
4 jangan memaksakan diri saat melakukan gerakan
5 guru mengawasi latihan yang dilakukan siswa
6 guru menjaga keselamatan siswa
7 jika ada keluhan segera sampaikan pada guru

a jalan lari dan lompat

1 gerak dasar jalan

jalan adalah gerak maju dan mundur
kita berjalan ke mana saja
berjalan harus benar
ketika berjalan perhatikan jalanmu

jalan ke depan

langkahkan kaki kiri ke depan
ayunkan tangan kanan ke depan
kaki kanan melangkah ke depan
tangan kiri melenggang ke depan

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 1.1 *jalan ke depan*

jalan cepat ke depan

langkahkan kakimu ke depan
berjalanlah dengan cepat
ingat
pandangan ke depan

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 1.2 *jalan cepat ke depan*

jalan ke samping kiri

langkahkan kaki kirimu ke kiri
rapatkan kaki kanan ke kaki kiri

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 1.3 *jalan ke samping kiri*

jalan ke samping kanan

langkahkan kaki kanan ke kanan
rapatkan kaki kiri ke kaki kanan

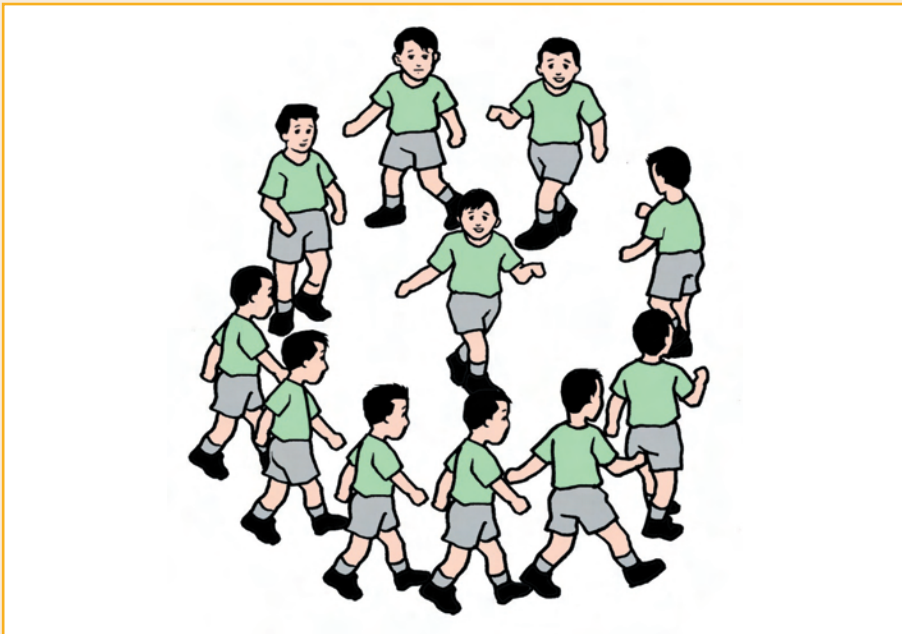
sumber: dokumentasi penerbit

gambar 1.4 *jalan ke samping kanan*

ayo berlatih

petunjuk guru
1. *guru mengajak siswa ke lapangan sekolah*
2. *guru mengadakan permainan mengitari pohon*
3. *guru memilih seorang siswa menjadi pohon*
4. *siswa yang lain berjalan mengitari anak yang menjadi pohon*
5. *siswa dianjurkan untuk menjaga kekompakan agar kelihatan rapi dan indah*

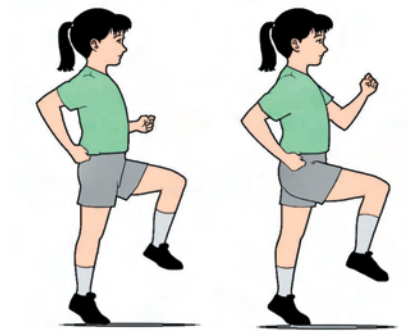
jalan mengitari pohon

salah satu anak menjadi pohon
teman yang lain berjalan
mengitari teman yang berdiri
lakukan dengan menjaga kekompakan
agar kelihatan rapi dan indah
berhati hatilah saat berjalan

permainan jalan mengitari pohon

2 gerak dasar lari

lari adalah berjalan cepat
lari berbeda dengan jalan

lari di tempat

larilah di tempat
angkat lututmu
bergeraklah secepat mungkin

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 1.5 *lari di tempat*

lari

berlarilah dengan kencang
saat berlari siku ditekuk
tangan mengepal
badan condong ke depan
pandangan lurus ke depan

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 1.6 *berlari ke depan*

sehat dan bugar

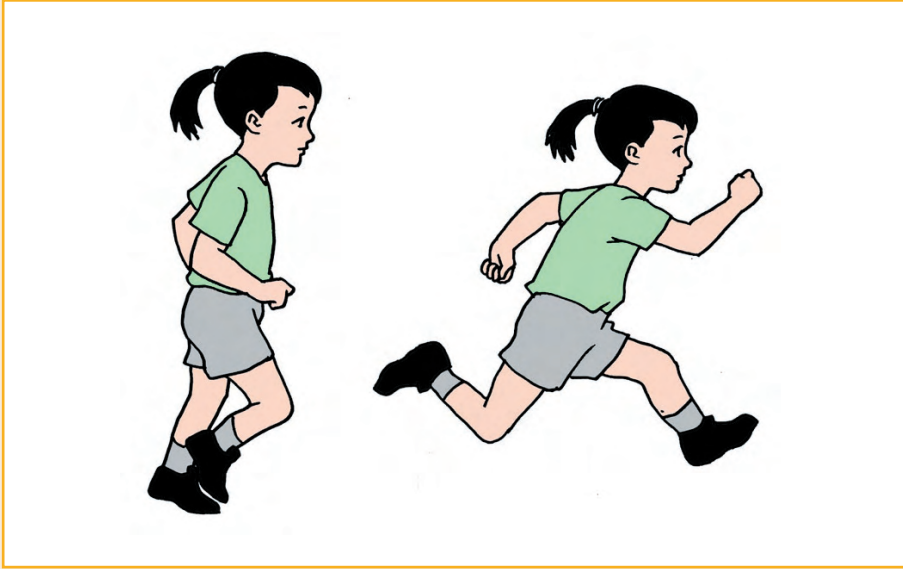
olahraga banyak macamnya
olahraga membuat badan sehat
lakukan olahraga secara teratur

ayo berlatih

petunjuk guru

1. *siswa disiapkan di lapangan*
2. *siswa diajak bermain lari pelan kemudian cepat*
3. *siswa disiapkan di garis start*
4. *guru memberikan petunjuk kapan siswa harus berlari pelan dan kapan harus berlari cepat*
5. *misalnya dengan aba-aba peluit*
   ketika peluit ditiup pendek siswa harus berlari pelan
   ketika peluit ditiup panjang siswa harus berlari dengan cepat

lari pelan kemudian cepat

kita bisa berlari pelan kemudian cepat
ketika mendengar peluit ditiup pendek
kalian berlari pelan
ketika peluit ditiup panjang
kalian berlari cepat
berhati-hatilah saat berlari
perhatikan jalan yang kamu lalui

berlari pelan kemudian cepat

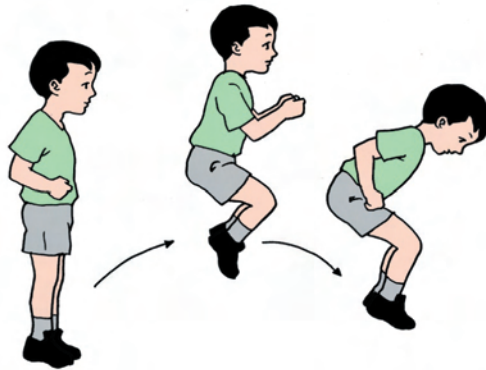
3 gerak dasar lompat dan loncat

kalian bisa melompat
kalian bisa meloncat
melompat berbeda dengan meloncat

melompat adalah
bergerak dengan mengangkat kaki
meloncat adalah
lompat dengan kedua kaki

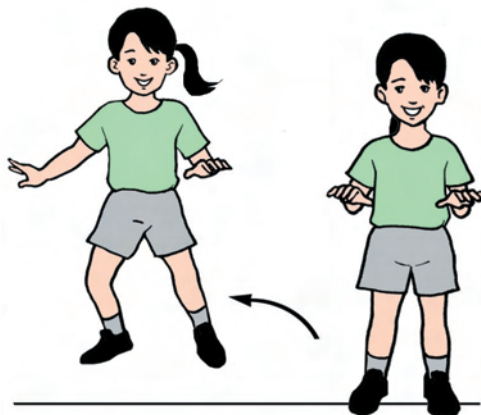
lompat tanpa awalan

sikap awal berdiri tegak
tolakkan salah satu kaki ke depan

tangan mengepal ringan
pandangan lurus ke depan
mendaratlah dengan kedua kaki

sumber: dokumentasi penerbit

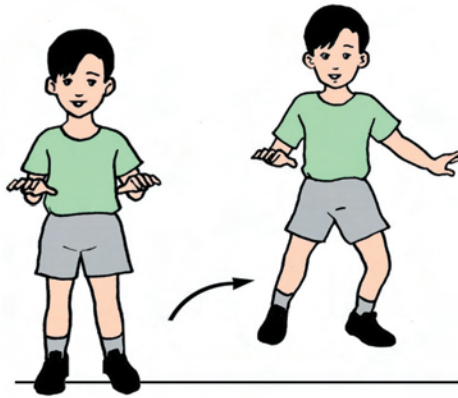
gambar 1.7 *lompat tanpa awalan*

lompat ke samping kanan

sikap awal berdiri tegak
lalu melompatlah ke kanan

sumber: dokumentasi penerbit

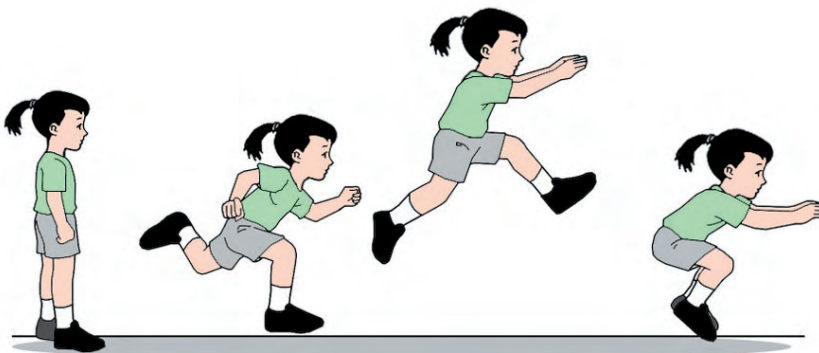
gambar 1.8 *melompat ke kanan*

lompat ke samping kiri

sikap awal berdiri tegak
lalu melompatlah ke kiri

sumber: dokumentasi penerbit

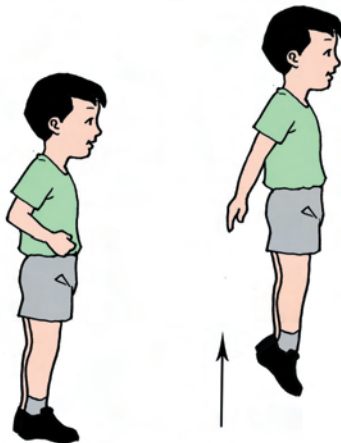
gambar 1.9 *melompat ke kiri*

lompat dengan awalan

sikap awal berdiri tegak
lari ke depan kemudian melompat

sumber: dokumentasi penerbit

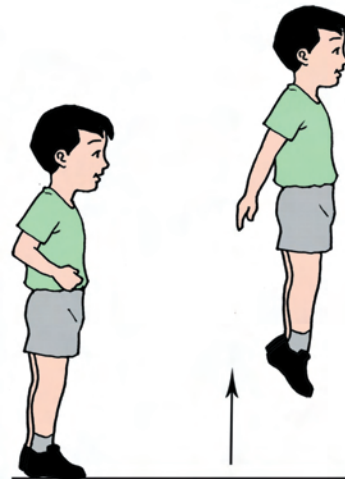
gambar 1.10 *lompat dengan awalan*

loncat di tempat

lakukan loncat loncat di tempat
loncatlah ke udara
posisi tangan mengepal di samping
pandangan lurus ke depan

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 1.11 *meloncat*

loncat setinggi tingginya

loncatlah ke udara 4 kali
pada loncatan ke empat
loncat setinggi tingginya

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 1.12 *loncat setinggi tingginya*

ayo berlatih

petunjuk guru

1 lompat adalah gerakan menolak dengan tumpuan satu kaki
2 loncat adalah gerakan menolak dengan tumpuan dua kaki
3 gerakan melompat dan meloncat dilakukan di lapangan
4 berikan petunjuk dan contoh gerakan kepada siswa

lakukan lomba melompat
siapa yang paling jauh melompat
dialah pemenangnya
lakukan berulang ulang

b gerak memutar mengayun atau menekuk

1 gerak memutar

memutar adalah gerak dasar
memutar badan
memutar lengan
memutar pinggang

gerak memutar dapat
melenturkan otot
tapi ingat gerakan harus benar

jika gerakan salah
kalian dapat cedera

memutar badan

letakkan tangan di pinggang
kaki dibuka selebar bahu
putar badan ke kiri tiga kali
ke kanan tiga kali

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 1.13 *memutar badan*

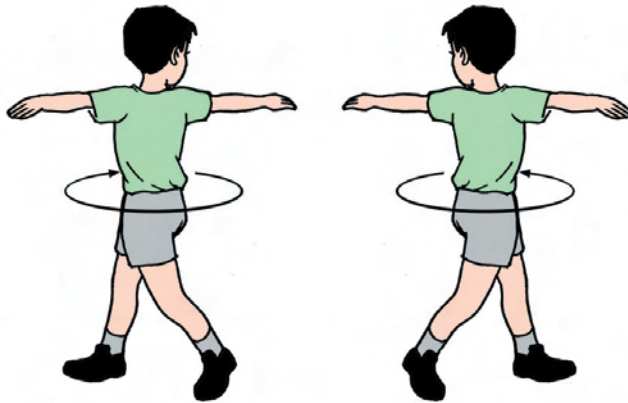
memutar lengan

berdiri tegak kaki rapat
kedua tangan direntangkan
putar ke depan tiga kali
putar ke belakang tiga kali

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 1.14 *memutar lengan*

memutar pinggang

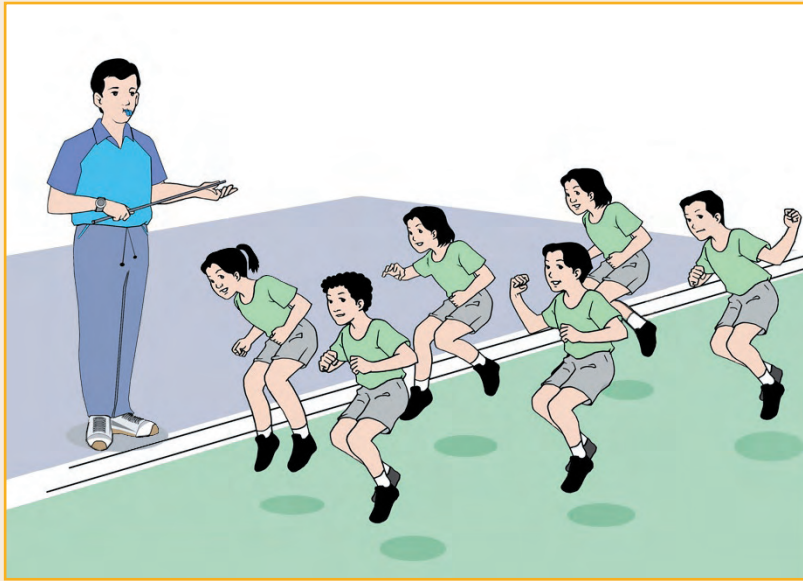
kaki dibuka selebar bahu
kedua tangan berada di pinggang
putarlah ke kiri
putarlah ke kanan

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 1.15 *memutar pinggang*

ayo berlatih

petunjuk guru

1. *guru menyiapkan siswa di lapangan*
2. *siswa berbaris di lapangan*
3. *guru memberi aba aba dengan peluit*
   a. *peluit 1 kali → siswa meloncat loncat*
   b. *peluit 2 kali → siswa meloncat berputar ke kiri*
   c. *peluit 3 kali → siswa meloncat berputar ke kanan*
   d. *peluit panjang → siswa diam di tempat*

meloncat

2 gerakan mengayun

mengayun adalah
gerak ke depan dan ke belakang
lengan dapat diayun
kaki dapat diayun
ayun ke depan
ayun ke belakang

mengayun lengan

kaki dibuka selebar bahu
lengan lurus ke depan
ayunkan lengan ke belakang
ayunkan lagi ke depan

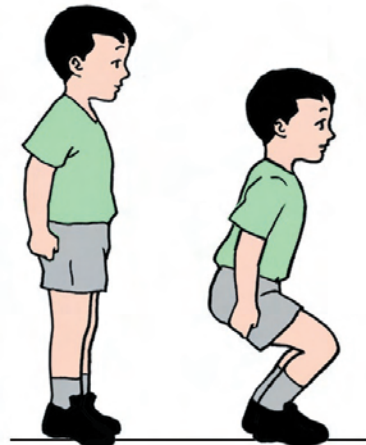
sumber: dokumentasi penerbit

gambar 1.16 *mengayun lengan*

3 gerakan menekuk

kaki dapat ditekuk
tekuk ke depan
tekuk ke belakang

menekuk lutut

berdiri tegak
kedua kaki rapat
tekuklah kedua lutut
bersama sama
luruskan lagi lututmu

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 1.17 *menekuk lutut*

menekuk kaki ke depan

berdiri tegak
tekuk kaki kananmu
berdiri tegak
tekuk kaki kirimu

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 1.18 *menekuk kaki ke depan*

c gerakan dasar lempar tangkap bola

1 lempar bola

melempar adalah
melontarkan benda dengan tangan
ayo lemparkan bolamu
lempar ke arah temanmu
awas jangan meleset

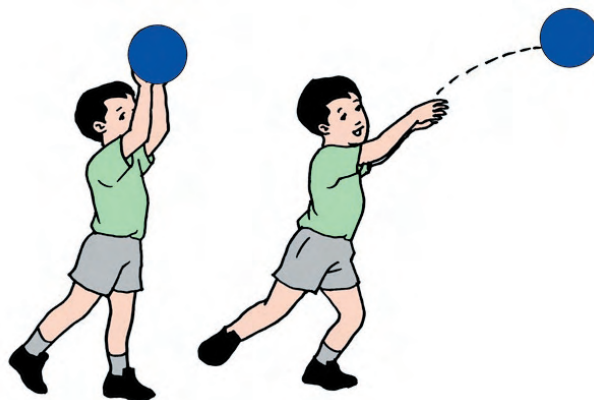
melempar bola dengan satu tangan

bola dipegang dengan tangan kanan
badan berdiri tegak
siap
lempar bolamu
lempar ke depan

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 1.19 *melempar bola dengan satu tangan*

melempar bola dengan dua tangan

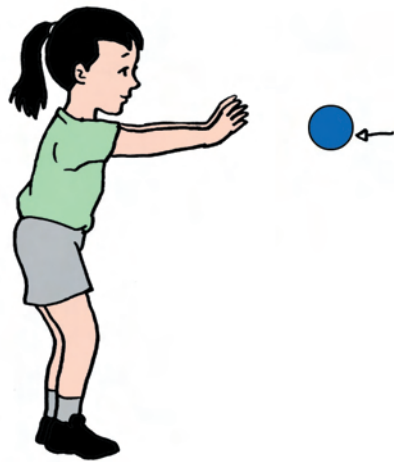
berdiri sambil memegang bola
lemparkan bola ke atas

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 1.20 *melempar bola dengan dua tangan*

2 gerak dasar tangkap bola

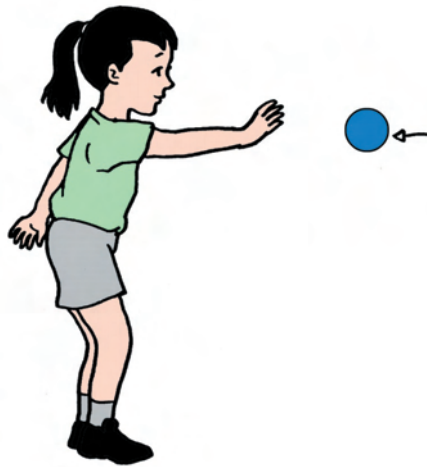
awas lihat bola
siapa yang melempar
siap
tangkap bola itu

menangkap bola dengan dua tangan

siap siap
perhatikan bola
hup
tangkap dengan dua tangan

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 1.21 *menangkap bola dengan dua tangan*

menangkap dengan satu tangan

kaki dibuka selebar bahu
perhatikan bola
pada waktu bola datang
hup
tangkap dengan satu tangan

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 1.22 *menangkap bola dengan satu tangan*

ayo berlatih

petunjuk guru

1. *siswa diajak ke lapangan*
2. *guru menyiapkan beberapa bola kecil dan besar*
3. *guru menjelaskan kegunaan bola kecil dan besar*
4. *guru menjelaskan dan memberikan contoh cara melempar dan menangkap bola yang benar*

lakukan lempar tangkap bola
lakukan gerakan ini dengan berkelompok
jagalah kekompakan
lakukan berulangkali

sudahkah kalian tahu

dalam setiap permainan
kalian mempraktikkan gerak dasar
coba kalian sebutkan
permainan sehari hari yang kalian lakukan
gerak dasar apa yang kalian praktikkan

rangkuman

- jalan adalah bergerak maju atau mundur
- lari adalah berjalan dengan cepat
- melompat adalah bergerak dengan mengangkat kaki
- meloncat adalah lompat dengan kedua kaki
- memutar adalah gerak dasar
- mengayun adalah gerak ke depan dan ke belakang
- melempar adalah melontarkan benda dengan tangan

tuaian ilmu

kalian telah mempelajari
tema tentang aktivitas permainan
sudahkah kalian memahaminya
sudahkah kalian mampu mempraktikkannya
hal apa yang menurut kalian belum jelas
jika ada tanyakan pada gurumu

evaluasi tertulis

berilah tanda silang (x) pada huruf a b atau c di depan jawaban yang tepat

1 ketika berjalan pandangan lurus ke ….
 a samping
 b depan
 c belakang

2 saat berlari posisi badan condong ke ....
 a atas
 b depan
 c belakang

3 melempar bola menggunakan ….
 a kaki
 b kepala
 c tangan

4 memutar lengan ke depan siku harus ….
   a lurus
   b ditekuk
   c bebas

5 agar lemparan bola menjadi jauh harus dilempar dengan ….
   a kuat
   b sekencang kencangnya
   c biasa saja

jawablah pertanyaan pertanyaan berikut ini

1 apa yang dimaksud dengan lari
2 sebutkan dua macam jalan
3 bagaimana posisi kaki saat menangkap bola
4 bagaimana mendarat yang benar saat melompat
5 bagaimana pandangan mata saat menangkap bola

penilaian sikap

berilah tanda contreng (√) sesuai sikapmu

no	pernyataan	sikap	
		setuju	tidak setuju
1	olahraga harus dilakukan secara teratur		

2	aku harus rajin berolahraga		
3	rajin berolahraga menyehatkan badan		
4	gerak dasar termasuk olahraga		
5	gerak dasar harus dilakukan dengan benar		

evaluasi praktik

tujuan
mengetahui pemahaman siswa mengenai materi tentang gerak dasar yang telah dipelajari

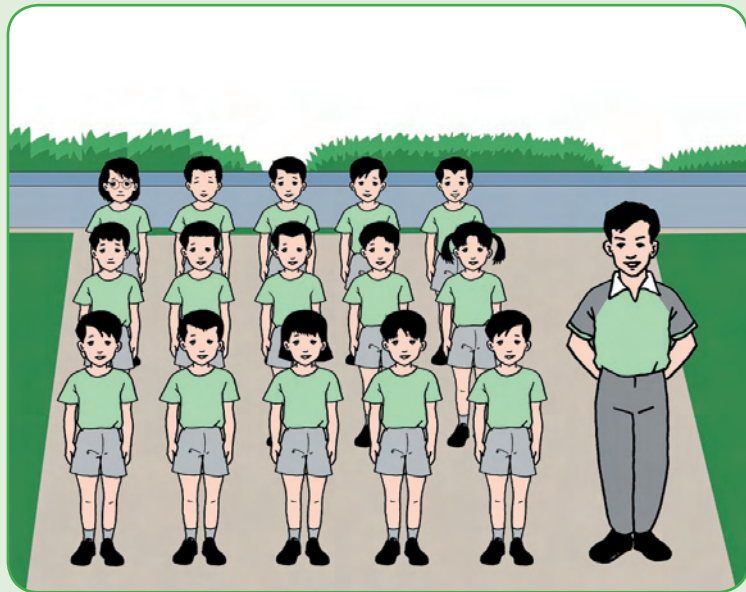
lakukan gerakan lari pelan kemudian cepat
lakukan gerak menekuk kaki
lakukan melempar bola ke atas
lakukanlah berulangkali dan hati hati

tema

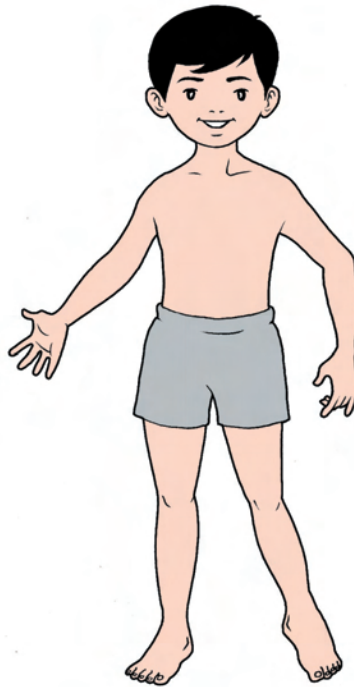
2

sikap tubuh

kata kunci

- tubuh
- berdiri
- berjalan
- tegak

setiap hari kita beraktivitas
kadang kita berjalan
kadang kita berdiri
berjalan harus benar
berdiri juga harus benar
biasakan menjaga sikap tubuh

pendahuluan

kita punya anggota tubuh
mulai kepala sampai kaki
kita harus mengenalnya

sumber: dokumentasi penerbit

***gambar 2.1** anggota tubuh*

tips keselamatan

1. *lakukan latihan sesuai dengan petunjuk guru*
2. *guru memberikan contoh gerakan*
3. *pilih tempat yang aman*
   misalnya tidak di tempat yang berbatu
   atau tempat yang banyak terdapat pecahan kaca
4. *jangan memaksakan diri saat melakukan gerakan*
5. *guru mengawasi latihan yang dilakukan siswa*
6. *guru menjaga keselamatan siswa*
7. *jika ada keluhan segera sampaikan pada guru*

a sikap tubuh dalam posisi berdiri

saat upacara kita berdiri
kita berdiri tegak
macam macam sikap berdiri
harus dilakukan dengan benar

1 berdiri tegak

kaki lurus dan rapat
lengan lurus di samping badan
pandangan lurus ke depan

sumber: dokumentasi penerbit

***gambar 2.2** berdiri tegak*

2 berdiri sikap istirahat

kaki dibuka selebar bahu
tangan kiri diletakkan di atas pantat
tangan kanan memegang pergelangan tangan kiri
pandangan lurus ke depan

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 2.3 *berdiri sikap istirahat*

3 berdiri sambil mengangkat kaki

berdiri tegak
angkat kaki kanan
rentangkan tangan ke samping
tahan selama 30 detik
lakukan pergantian kaki
lakukan 4 kali pergantian kaki

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 2.4 *berdiri sambil mengangkat kaki*

sudahkah kalian tahu

sikap tubuh harus benar
menurut kalian
aoa akibatnya jika menerapkan
sikap tubuh yang salah
coba kalian tanyakan
pada orang tua atau guru kalian

ayo berlatih

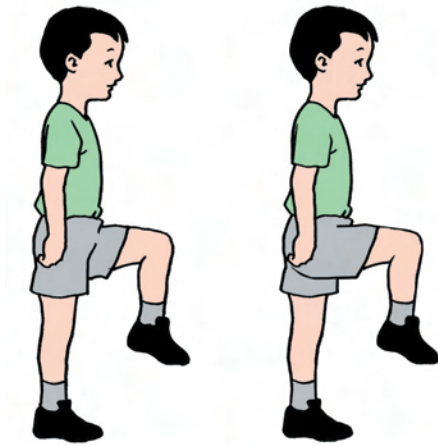
petunjuk guru
1 guru membantu siswa memahami perintah
2 guru membimbing dan mengarahkan siswa

lakukan posisi tubuh berikut
merentangkan kedua tangan ke samping
menjulurkan kedua tangan ke depan
menjulurkan kedua tangan ke atas
lakukan dengan hati hati

b sikap tubuh dalam posisi berjalan

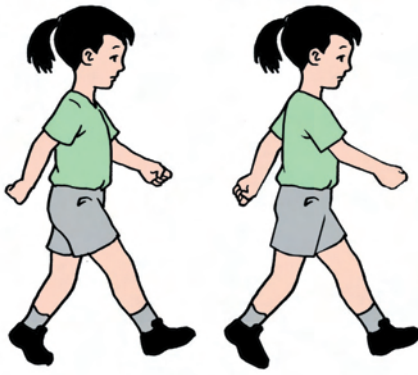
berjalan harus benar
banyak macam sikap jalan
ada berjalan di tempat
ada berjalan ke depan

1 berjalan di tempat

sikap awal berdiri tegak
angkat kaki kiri setinggi paha
kemudian kaki kanan
lakukan secara bergantian
pandangan lurus ke depan
kedua tangan lurus di samping badan

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 2.5 *berjalan di tempat*

2 berjalan santai

badan berdiri tegak
langkahkan kaki kiri ke depan
ayunkan tangan kanan ke depan

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 2.6 *berjalan santai*

3 berjalan dengan mengangkat paha

berjalanlah ke depan
berjalanlah dengan paha terangkat ke atas
pandangan lurus ke depan

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 2.7 *jalan dengan mengangkat paha*

sehat dan bugar

sikap tubuh harus benar
sikap tubuh yang salah
dapat mengganggu pertumbuhan tulang

ayo berlatih

petunjuk guru
1 guru membantu siswa memahami perintah
2 guru membimbing dan mengarahkan siswa

berjalan sambil bernyanyi

berjalanlah bersama teman-temanmu
berjalanlah dengan mengangkat paha
nyanyikan lagu berikut

aku seorang kapiten

aku seorang kapiten
mempunyai pedang panjang
kalau berjalan prok prok prok
aku seorang kapiten

rangkuman

- anggota badan mulai dari kepala sampai kaki
- berdiri harus benar
- ada bermacam macam sikap berdiri
  1 berdiri tegak
  2 berdiri sikap istirahat
  3 berdiri sambil mengangkat kaki
- berjalan harus benar
- ada bermacam macam sikap berjalan
  1 berjalan di tempat
  2 berjalan santai
  3 berjalan dengan mengangkat paha

tuaian ilmu

kalian telah mempelajari
tema tentang sikap tubuh
sudahkah kalian memahaminya
sudahkah kalian menerapkannya
hal apa yang menurut kalian belum jelas
jika ada tanyakan pada gurumu

evaluasi tertulis

berilah tanda silang (x) pada huruf a b atau c di depan jawaban yang tepat

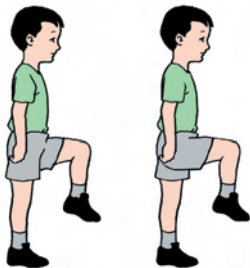
1 gambar berikut ini menunjukkan anak sedang ....

a berdiri tegak
b berdiri istirahat
c berdiri santai

2 bagian tubuh paling atas adalah ....
a kepala
b tangan
c kaki

3 gambar berikut ini adalah ....

a anak berjalan membungkuk
b anak berjalan tegak
c anak berdiri siap

4 gambar berikut ini adalah ....

a anak berjalan di tempat
b anak berjalan tegak
c anak berjalan bersama

5 saat berjalan pandangan ke ....
   a depan
   b samping
   c segala arah

jawablah pertanyaan pertanyaan berikut ini

1 sebutkan 10 anggota badanmu
2 mengapa berjalan harus tegak
3 bagaimana sikap tubuh pada saat berjalan
4 mengapa kita tidak boleh berjalan membungkuk
5 sebutkan 2 contoh sikap tubuh berdiri

penilaian sikap

sikap tubuh harus benar
kita harus berdiri dengan benar
kita harus berjalan dengan benar
menurut pendapatmu apa manfaatnya
coba kalian diskusikan dengan teman sebangku

evaluasi praktik

tujuan
mengetahui pemahaman siswa mengenai materi tentang sikap tubuh dalam posisi berdiri dan berjalan

lakukan sikap berdiri tegak
lakukan gerakan jalan santai
lakukan berulang kali dan hati hati

tema

3

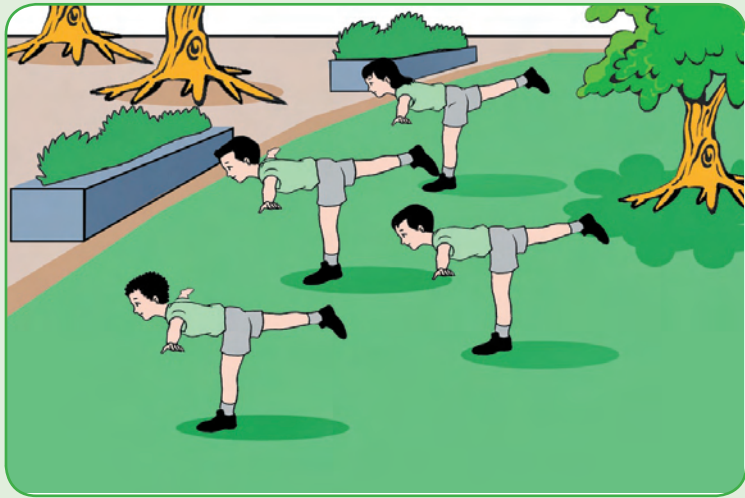
gerak keseimbangan

kata kunci

berdiri

duduk

jongkok

telentang

ayo berdiri dengan satu kaki
awas jangan sampai jatuh
jaga keseimbangan

mari berlatih gerak keseimbangan
ada yang di tempat
ada yang dengan berpindah tempat
apa saja bentuk latihannya
ayo kita pelajari bersama

tips keselamatan
1. *lakukan latihan sesuai dengan petunjuk guru*
2. *guru memberikan contoh gerakan*
3. *pilih tempat yang aman*
   misalnya tidak di tempat yang berbatu
   atau tempat yang banyak terdapat pecahan kaca
4. *jangan memaksakan diri saat melakukan gerakan*
5. *guru mengawasi latihan yang dilakukan siswa*
6. *guru menjaga keselamatan siswa*
7. *jika ada keluhan segera sampaikan pada guru*

a gerak keseimbangan di tempat

gerak keseimbangan di tempat
banyak macamnya
bisa sambil berdiri
bisa sambil duduk
bisa juga sambil telentang

1 gerakan keseimbangan sambil berdiri

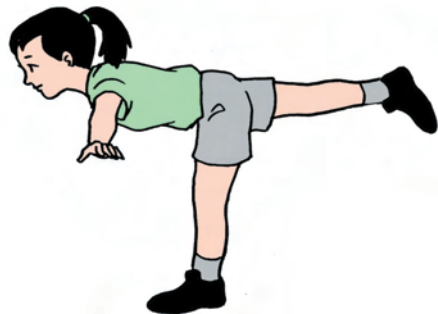
berdiri dengan satu kaki

berdiri tegak
rentangkan kedua tanganmu
tekuk lutut kaki kananmu
jagalah keseimbangan

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 3.1 *berdiri dengan satu kaki*

berdiri sikap kapal terbang

berdiri tegak
angkat kaki kanan ke belakang
rentangkan tanganmu
bungkukkan badan
jaga keseimbangan tubuhmu
tahan selama 30 detik
kemudian ganti kaki

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 3.2 *berdiri sikap kapal terbang*

sehat dan bugar

berlatih gerak keseimbangan
dapat melatih keterampilan gerak
kalian juga dapat berlatih konsentrasi

2 gerakan keseimbangan sambil duduk

duduk membentuk huruf v

duduklah di lantai
luruskan kedua kakimu
luruskan ke depan
lalu angkat ke atas
jaga keseimbangan

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 3.3 *duduk membentuk huruf v*

3 gerakan keseimbangan sambil telentang

tidur telentang kaki berjalan di udara

tidurlah telentang
kedua kaki diangkat ke atas
lakukan gerakan kaki berjalan

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 3.4 *tidur telentang kaki berjalan di udara*

sikap lilin

tidurlah telentang di lantai
angkat kedua kakimu
kaki lurus ke atas
tahan selama 30 detik

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 3.5 *sikap lilin*

ayo berlatih

petunjuk guru

1 guru membantu siswa memahami perintah

2 guru membimbing dan mengarahkan siswa

3 guru memberi aba aba

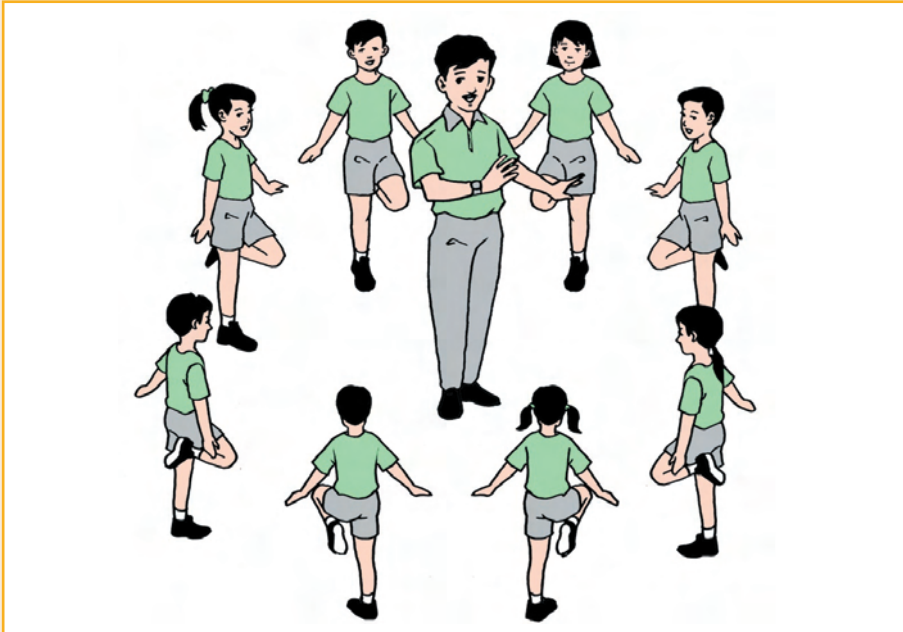
a tepukan satu kali siswa berdiri dengan satu kaki

b tepukan dua kali siswa melakukan gerakan sikap kapal terbang

c tepukan tiga kali siswa melakukan sikap lilin

d tepukan empat kali siswa berdiri tegak

berlatih gerak keseimbangan di tempat

....

b gerakan keseimbangan berpindah tempat

gerakan keseimbangan berpindah tempat
banyak macamnya
bisa sambil berjalan
bisa sambil melompat

keseimbangan jalan

berjalan di atas garis lurus

berjalanlah di atas garis lurus
tangan direntangkan ke samping

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 3.6 *berjalan di atas garis lurus*

sudahkah kalian tahu

keseimbangan badan diperlukan
saat melakukan kegiatan sehari hari
misalnya agar dapat naik sepeda
kalian harus mampu menjaga keseimbangan badan
tentu saja agar tidak jatuh
nah sekarang coba kalian sebutkan
kegiatan lain yang membutuhkan keseimbangan

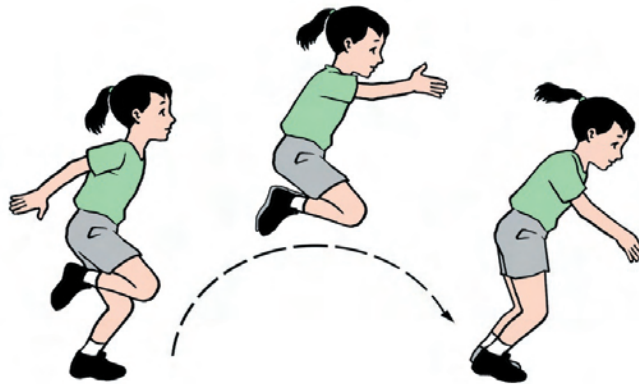
berjalan dengan mata tertutup

tutuplah mata kalian
tutup dengan kain
berjalanlah ke depan

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 3.7 *berjalan dengan mata tertutup*

lompat ke depan dengan satu kaki

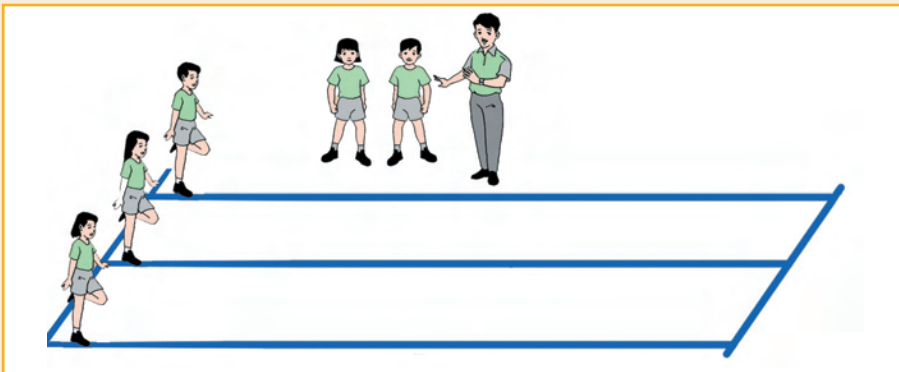
berdirilah dengan satu kaki
melompatlah ke depan
jaga keseimbangan badanmu

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 3.7 *lompat ke depan dengan satu kaki*

ayo berlatih

petunjuk guru

1. *guru melakukan undian adu cepat*
2. *setiap 3 - 5 siswa melakukan lomba adu cepat*
3. *guru bertugas sebagai wasit*
4. *adu cepat dilakukan di atas garis*
5. *guru bisa menyusun bagan lomba mulai dari penyisihan hingga final*
6. *lintasannya berupa garis lurus sepanjang 5 - 10 m*

lakukan adu cepat dengan temanmu
adu cepat dengan satu kaki

rangkuman

- gerak keseimbangan ada 2 macam
- gerak keseimbangan di tempat
  1 sambil berdiri
  2 sambil duduk
  3 sambil telentang
- ada yang berpindah tempat
  1 berjalan di atas garis lurus
  2 berjalan dengan mata tertutup
  3 lompat ke depan dengan satu kaki
- gerak keseimbangan sambil berdiri
  1 berdiri dengan satu kaki
  2 berdiri sikap kapal terbang

tuaian ilmu

kalian telah mempelajari
tema tentang gerak keseimbangan
sudahkah kalian memahaminya
sudahkah kalian mampu mempraktikkannya
hal apa yang belum kalian pahami
jika ada tanyakan pada gurumu

- gerak keseimbangan sambil duduk-duduk membentuk huruf v
- gerak keseimbangan sambil telentang
  1 tidur telentang kaki berjalan di udara
  2 sikap lilin

evaluasi tertulis

berilah tanda silang (x) pada huruf a b atau c di depan jawaban yang tepat

1 sikap lilin dilakukan dengan ....
  a jongkok
  b berdiri
  c telentang

2 berdiri dengan satu kaki termasuk gerak ....
  a kekuatan
  b keseimbangan
  c ketangkasan

3 gambar berikut ini termasuk gerak keseimbangan ....

  a di tempat
  b berpindah tempat
  c melompat

4 gambar berikut ini menunjukkan latihan keseimbangan sambil ....

a jalan
b berdiri
c duduk

5 gambar berikut ini latihan keseimbangan ....

a di tempat
b berpindah tempat
c melompat

jawablah pertanyaan pertanyaan berikut ini

1 beri 2 contoh gerak keseimbangan duduk
2 beri 2 contoh gerak keseimbangan berdiri
3 beri 1 contoh gerakan keseimbangan sambil berpindah tempat
4 bagaimana kaki waktu melakukan sikap lilin
5 bagaimana lengan waktu melakukan sikap kapal terbang

penilaian sikap

anita dan teman teman
berlatih gerak keseimbangan
mereka berlatih berjalan
di atas balok titian
mereka berlatih bersama guru

teman teman anita
mampu melakukan dengan baik
tetapi anita selalu jatuh dari balok titian

nah menurut kalian
bagaimana sebaiknya sikap anita

evaluasi praktik

tujuan
mengetahui pemahaman siswa mengenai materi tentang gerak keseimbangan statis dan dinamis

lakukan latihan berdiri seperti kapal terbang
lakukan latihan berjalan di atas garis

tema

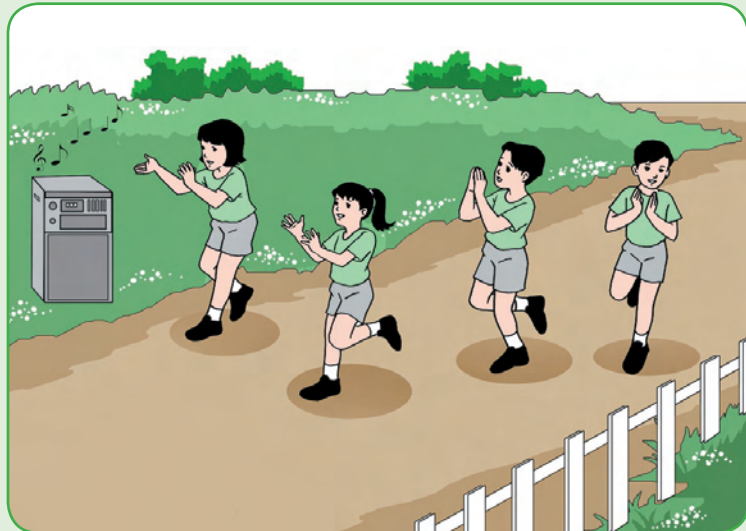
4

gerak berirama

kata kunci

gerak

berirama

gembira

gerakkan badanmu
goyangkan kepalamu
ikuti irama
melangkah ke depan
melangkah ke belakang
ikuti irama

ayo lakukan gerakan bebas
bergeraklah mengikuti irama
ada yang tanpa musik
ada yang menggunakan musik

tips keselamatan

1. *lakukan latihan sesuai dengan petunjuk guru*
2. *guru memberikan contoh gerakan*
3. *pilih tempat yang aman*
   misalnya tidak di tempat yang berbatu
   atau tempat yang banyak terdapat pecahan kaca
4. *jangan memaksakan diri saat melakukan gerakan*
5. *guru mengawasi latihan yang dilakukan siswa*
6. *guru menjaga keselamatan siswa*
7. *jika ada keluhan segera sampaikan pada guru*

a gerak bebas berirama tanpa menggunakan musik

banyak gerak bebas
tirukan gerak binatang
tirukan gerak tumbuhan
tirukan gerak benda

1 meniru gerakan binatang

gerak gorila berjalan

berjalanlah ke depan
tirukan cara gorila berjalan
dengarkan aba aba

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 4.1 *gerak gorila berjalan*

gerak katak melompat

melompatlah ke depan
melompatlah seperti katak

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 4.2 *gerak bangau berjalan*

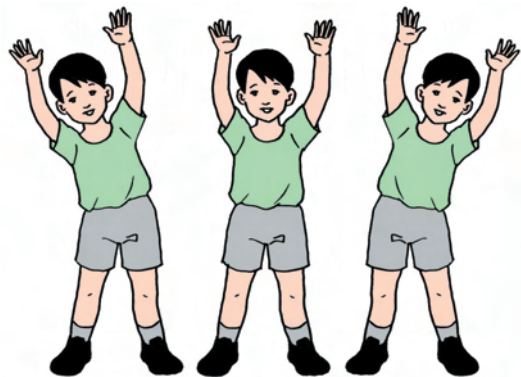
sudahkah kalian tahu

ada olahraga yang memasukkan
unsur gerak berirama
contohnya adalah senam kesegaran jasmani

nah sekarang
coba kalian cari
olahraga lain yang memasukkan
unsur gerak berirama

2 meniru gerakan tumbuhan

gerakan pohon ditiup angin

berdiri tegak
kedua tangan diangkat ke atas
ayunkan tangan
ayun ke kanan
ayun ke kiri

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 4.3 *gerak pohon ditiup angin*

3 meniru gerakan benda

gerak mengendarai mobil

bungkukkan badanmu
julurkan tanganmu ke depan
tangan seperti memegang stir
tirukan suara mobil
brrm .... brrm .... brrm ....

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 4.4 *gerak mengendarai mobil*

gerak pesawat terbang

berdirilah dengan kaki kiri
kaki kanan lurus ke belakang
kedua tangan direntangkan ke samping
badan membungkuk ke depan
tirukan suara kapal terbang

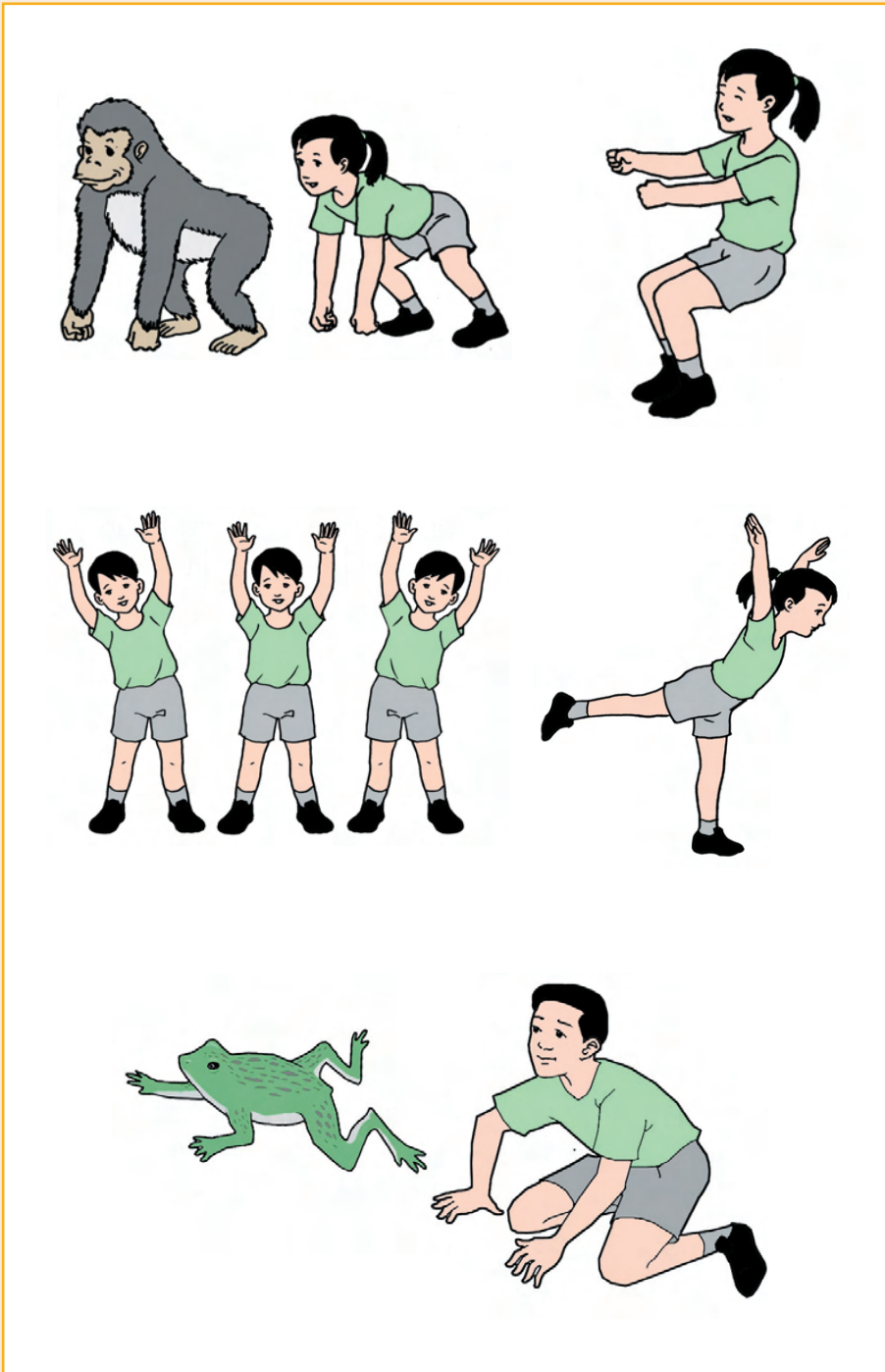
sumber: dokumentasi penerbit

gambar 4.5 *gerak pesawat terbang*

ayo berlatih

petunjuk guru

1. *guru mengatur siswa*
2. *guru menjelaskan ketentuan permainan*
3. *guru memberi aba aba*
   - a *jika guru mengatakan pohon siswa menirukan gerak pohon*
   - b *jika guru mengatakan katak melompat siswa menirukan gerak katak melompat*
   - c *jika guru mengatakan kapal terbang siswa menirukan gerak kapal terbang*
   - d *dan seterusnya*
4. *guru dapat membuat variasi gerak dan aba-aba*
5. *siswa melakukan gerakan bersama-sama*

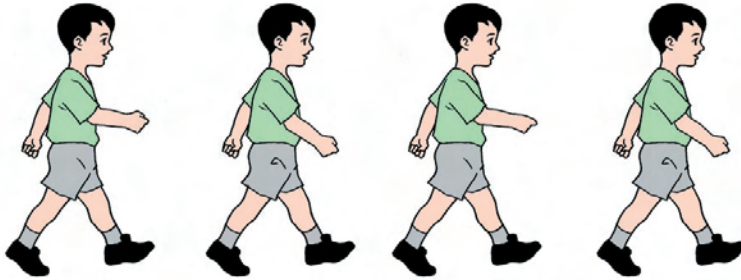
bergerak menirukan binatang tumbuhan dan benda

b gerak bebas berirama dengan menggunakan musik

lakukan gerak bebas berirama
ajaklah teman temanmu
iringi dengan lagu
lagunya naik naik ke puncak gunung
lakukan dengan riang gembira

sumber: dokumentasi penerbit

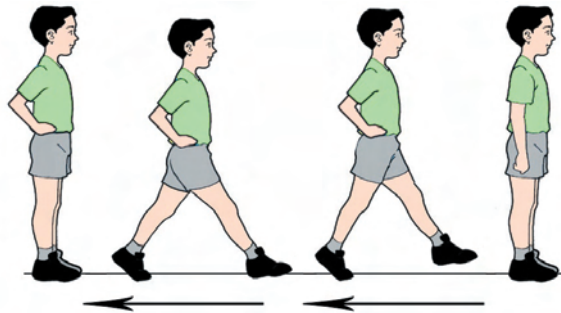
gambar 4.6 *gerak bebas berirama*

1 melangkah ke depan

melangkahlah empat langkah ke depan

sumber: dokumentasi penerbit

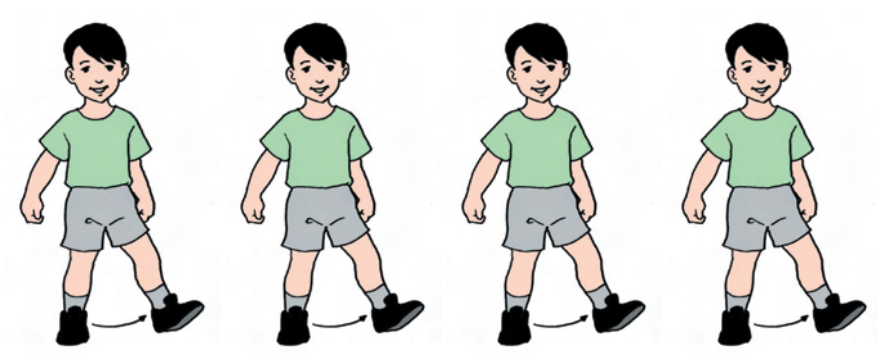
***gambar 4.7** melangkah ke depan*

2 melangkah ke belakang

melangkahlah ke belakang
melangkah empat langkah

sumber: dokumentasi penerbit

***gambar 4.8** melangkah ke belakang*

3 melangkah ke kiri

melangkahlah ke kiri
melangkah empat langkah

sumber: dokumentasi penerbit

***gambar 4.9** melangkah ke kiri*

sehat dan bugar

gerak berirama
dapat menjadi olahraga yang menyenangkan
badan bergerak sesuai irama
tentu akan indah dipandang mata

ayo berlatih

petunjuk guru

1. *guru membantu siswa memahami perintah*
2. *guru membimbing dan mengarahkan siswa*
3. *guru dapat membuat variasi gerak dan lagu*
4. *guru membagi kelompok*
5. *ada siswa yang melakukan gerak berirama*
   ada siswa yang bernyanyi sambil tepuk tangan

melangkah dengan iringan musik

nyanyikan lagu bintang kecil
bernyanyilah sambil melangkah
lakukan dengan gembira

lagu bintang kecil	gerakan
bintang kecil di langit yang biru	
amat banyak menghias angkasa	
aku ingin terbang dan menari	
jauh tinggi ke tempat kau berada	

rangkuman

- ada banyak gerak bebas
- gerak bebas dapat meniru banyak gerakan
- ada gerakan binatang tumbuhan dan benda
- gerak menirukan binatang
  1 gerak gorila berjalan
  2 gerak katak melompat
- meniru gerakan tumbuhan
  – gerak pohon ditiup angin
- meniru gerakan benda
  1 gerak mengendarai mobil
  2 gerak pesawat terbang
- gerak bebas dapat diiringi musik
- gerak berirama diiringi lagu

tuaian ilmu

kalian telah mempelajari
tema tentang gerak berirama
sudahkah kalian memahaminya
dapatkah kalian mempraktikkannya dengan baik
hal apa yang belum kalian pahami
jika ada tanyakan pada gurumu

evaluasi tertulis

berilah tanda silang (x) pada huruf a b atau c di depan jawaban yang tepat

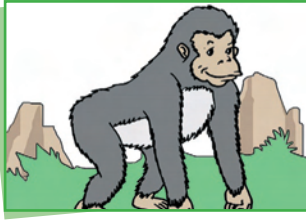
1 gerak berirama diiringi dengan ....
   a lagu
   b syair
   c pantun

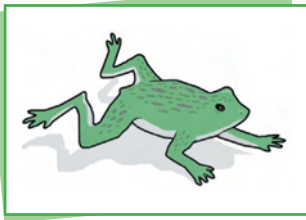
2 kupu kupu bergerak dengan ....
   a sayap
   b kaki
   c tangan

3 gerakan tangan bila menirukan pohon ditiup angin adalah ....
   a diayun-ayunkan
   b ditekuk ke belakang
   c memegang lutut

4 katak bergerak dengan ....
   a melompat
   b terbang
   c berjalan

5 pada gerakan mengendarai mobil posisi badan ....
   a berdiri
   b duduk
   c jongkok

ayo melengkapi kalimat berikut

gorila berjalan

kupu kupu _ _ _ _ _ _ _

katak _ _ _ _ _ _ _ _

burung _ _ _ _ _ _ _

kelinci _ _ _ _ _ _ _ _

penilaian sikap

rena andi dan wulan
berlatih gerak berirama
mereka mendapat tugas dari pak guru
saat berlatih
andi selalu salah melakukan gerakan

rena dan wulan mengingatkannya
tapi andi merasa paling benar

menurut pendapatmu
bagaimana sebaiknya sikap andi

evaluasi praktik

tujuan
mengetahui pemahaman siswa mengenai materi tentang gerak berirama

carilah sebuah lagu kesukaan kalian
tentukan gerakannya
lakukan dengan teman teman kalian
jagalah kekompakan
lakukan gerakan dengan indah

tema

5

budaya hidup sehat

kata kunci

- lingkungan
- kuman
- kebersihan
- kuku
- kulit

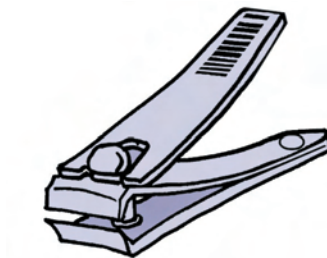
kita setiap hari mandi
mandi pagi dan sore
setelah mandi badan segar
badan segar membuat semangat

pendahuluan

kebersihan pangkal kesehatan
kebersihan menjauhkan penyakit
jagalah kebersihan
kebersihan diri
kebersihan lingkungan

a menjaga kebersihan kuku dan kulit

1 kebersihan kuku

kuku tidak boleh panjang
kuku yang panjang harus dipotong
kuku kotor banyak kuman
kuman membawa penyakit
memotong kuku menggunakan alat
namanya gunting kuku

sumber: dokumentasi penerbit

***gambar 5.1** gunting kuku*

potong kuku seminggu sekali
potonglah kuku dengan benar
belajarlah memotong kuku sendiri

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 5.2 *memotong kuku*

2 kebersihan kulit

kebersihan kulit harus dijaga
mandi membuat kulit bersih
mandi pagi dan sore
saat mandi gunakan air bersih
badan disabun
sabun membersihkan kulit
setelah mandi keringkan badan
keringkan dengan handuk

sumber: dokumentasi penerbit

***gambar 5.3** menjaga kebersihan kulit*

sehat dan bugar

mandi dapat menghilangkan
rasa capek
apalagi jika menggunakan air hangat
tubuh terasa lebih segar

3 kebersihan kulit kepala

kulit kepala harus bersih
keramas membersihkan kulit kepala
keramas menggunakan air bersih
rambut disampo
kulit kepala bersih
rambut pun bersih

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 5.4

gerak menjaga kebersihan kulit kepala

4 alat alat kebersihan kulit

ada banyak alat kebersihan kulit
ada sabun ada sampo
sabun untuk mandi
sampo untuk keramas
ada juga handuk
handuk untuk mengeringkan badan

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 5.5 *alat-alat kebersihan kulit*

tips keselamatan

1. *hati-hati saat menggunakan pemotong kuku*
2. *pilihlah sabun atau sampo yang sesuai*
3. *Jika mengalami gangguan akibat pemakaian seperti perih atau gatal segera laporkan pada orang tuamu*

b mengenal imunisasi

ibu membawa adik ke posyandu
adik hendak diimunisasi
imunisasi artinya kekebalan
adik diberi kekebalan
agar tidak mudah terserang penyakit

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 5.6 *posyandu*

imunisasi banyak macamnya
imunisasi berguna untuk mencegah penyakit
imunisasi dilakukan di posyandu
dapat juga di puskesmas

sudahkah kalian tahu

imunisasi pada hakikatnya
memasukkan bibit penyakit ke dalam tubuh
tentu saja bibit penyakit
sudah dilemahkan
tujuannya untuk menciptakan
kekebalan tubuh

setelah diimunisasi
badan terasa demam

menurut pendapat kalian
mengapa demikian

coba tanyakan pada orang tua kalian

ayo berlatih

petunjuk guru

1 guru membantu siswa memahami perintah
2 guru membimbing dan mengarahkan siswa

tanyakan kepada orang tuamu
tentang imunisasi yang pernah kamu lakukan
berilah tanda centang (✓)

jenis imunisasi	**pernah diimunisasi**	**belum pernah diimunisasi**
bcg	✓	
dpt		
polio		
campak		
hepatitis a		
hepatitis b		
cacar air		

rangkuman

- kebersihan kuku harus dijaga
- kuku dipotong seminggu sekali
- kebersihan kulit harus dijaga
- mandi sebaiknya 2 kali sehari
- alat mandi adalah sabun air sampo dan handuk
- mandi menggunakan air bersih
- imunisasi mencegah penyakit

tuaian ilmu

kalian telah mempelajari
tema tentang budaya hidup sehat
sudahkah kalian memahaminya
dapatkah kalian menjaga kebersihan
adakah hal apa yang belum kalian pahami
jika ada tanyakan pada gurumu

evaluasi tertulis

berilah tanda silang (x) pada huruf a b atau c di depan jawaban yang tepat

1 mandi menggunakan air ....
  a matang
  b bersih
  c kotor

2 mandi dilakukan ... kali sehari
  a satu
  b dua
  c tiga

3 memotong kuku menggunakan ....
  a gunting kuku
  b pisau
  c silet

4 mandi menggunakan sabun ....
  a colek
  b cuci
  c mandi

5 tempat untuk imunisasi adalah ....
  a poskamling
  b posyandu
  c kantor pos

jawablah pertanyaan pertanyaan berikut ini

1 apa akibatnya jika kuku kotor
2 bagaimana cara menjaga kebersihan kulit
3 sebutkan 3 alat mandi
4 apa arti imunisasi
5 di mana tempat untuk imunisasi

penilaian sikap

anita anak malas
ia malas memotong kuku
kukunya panjang dan hitam

anita juga malas mandi
badannya sering gatal gatal

setujukah kalian dengan sikap anita
bagaimana sebaiknya sikap anita

evaluasi praktik

tujuan
mengetahui pemahaman siswa mengenai materi cara menjaga kebersihan kuku dan kulit serta imunisasi

tanyakan pada orang tua kalian
imunisasi apa saja yang pernah kalian dapatkan
tanyakan pula manfaatnya
coba kalian ceritakan kembali di depan kelas

ulangan semester 1

berilah tanda silang (x) pada huruf a b atau c di depan jawaban yang tepat

1 berjalan ke belakang berarti bergerak ke ....
   a samping
   b belakang
   c depan

2 ketika berjalan bersama kita harus ....
   a sesukanya
   b hati-hati
   c kompak

3 berjalan dengan cepat disebut ....
   a lari
   b jalan
   c lompat

4 ketika memutar lengan siku harus ....
   a lurus
   b bengkok
   c ditekuk

5 ketika memutar lengan ke depan siku harus ....
   a bebas
   b lurus
   c ditekuk

6 saat melempar bola pandangan mata ke ....
   a segala arah
   b bawah
   c arah sasaran

7 melempar bola dengan ....
   a kepala
   b kaki
   c tangan

8 sikap lengan ketika yaitu ….
   a mengayun
   b lurus ke atas
   c lurus ke samping

9 posisi kaki saat berdiri tegak ialah ….
   a membuka
   b melebar
   c merapat

10 contoh gerakan di tempat adalah ....
   a berdiri dengan satu kaki
   b berjalan di atas garis
   c berjalan dengan mata ditutup

11 berjalan di atas garis melatih ….
   a kekuatan
   b keseimbangan
   c kelenturan

12 berdiri dengan satu kaki melatih ....
   a keseimbangan
   b kekuatan
   c kesehatan

13 tempat imunisasi adalah ....
   a kantor guru
   b kantor kelurahan
   c posyandu

14 adik diimunisasi supaya ....
   a sakit
   b sehat
   c cepat gemuk

15 adik diimunisasi oleh ....
   a guru
   b dokter
   c kepala desa

16 berolahraga membuat badan ....
   a sehat
   b capek
   c lemas

17 gerak berirama diiringi ....
   a puisi
   b lagu
   c pantun

18 kita mandi sehari … kali
   a satu
   b dua
   c tiga

19 mandi di pagi hari membuat badan ….
   a menyenangkan
   b segar
   c kusam

20 kuku sehat adalah kuku yang ....
   a bersih
   b panjang
   c dicat

jawablah pertanyaan pertanyaan berikut ini

1 bagaimana pandangan mata saat menangkap bola

2 bagaimana cara berjalan yang benar

3 sebutkan dua contoh gerakan keseimbangan di tempat

4 bagaimana cara menjaga kebersihan kulit

5 sebutkan dua tempat imunisasi

tema

6

gerak dasar

ayo bermain kejar kejaran
bermain di halaman sekolah
ajak teman temanmu
ayo kejar temanmu

kata kunci

- jalan
- lari
- lompat
- memutar
- mengayun
- menekuk
- lempar
- tangkap

pendahuluan

ada bermacam macam gerak dasar
di antaranya adalah
berjalan berlari dan melompat
semutar mengayun dan menekuk
juga termasuk gerak dasar
melemparkan dan menangkap
juga gerak dasar

tips keselamatan

1. *lakukan latihan sesuai dengan petunjuk guru*
2. *guru memberikan contoh gerakan*
3. *pilih tempat yang aman*
   misalnya tidak di tempat yang berbatu
   atau tempat yang banyak terdapat pecahan kaca
4. *jangan memaksakan diri saat melakukan gerakan*
5. *guru mengawasi latihan yang dilakukan siswa*
6. *guru menjaga keselamatan siswa*
7. *jika ada keluhan segera sampaikan pada guru*

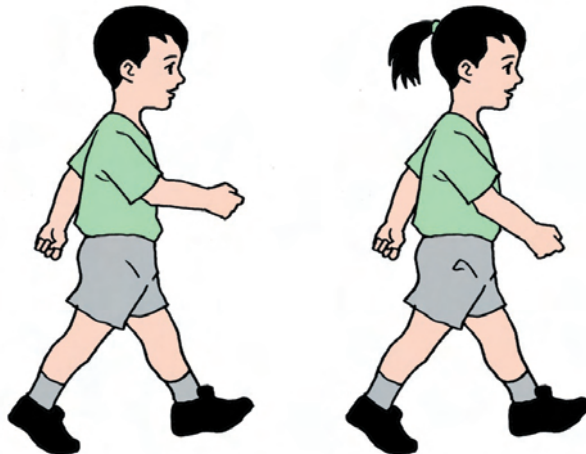
a gerak dasar

ayo berlatih
berlatih gerak dasar
berjalan berlari melompat

1 gerak dasar jalan

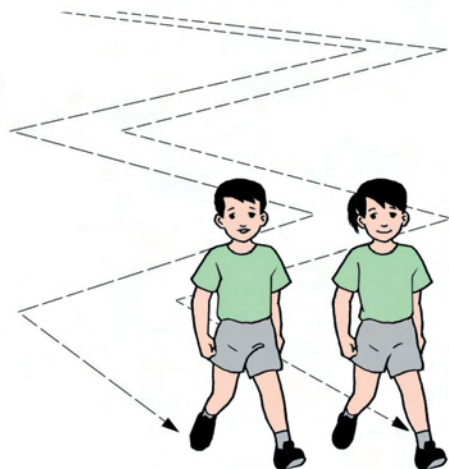
gerak dasar jalan banyak macamnya
jalan langkah panjang
jalan berbelok belok

jalan langkah panjang cepat

langkahkan kaki kiri ke depan
ayunkan lengan kanan ke depan
langkahkan kaki kanan ke depan
lengan kiri mengayun ke depan
melangkahlah dengan langkah panjang

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 6.1 *jalan langkah panjang cepat*

jalan berbelok belok

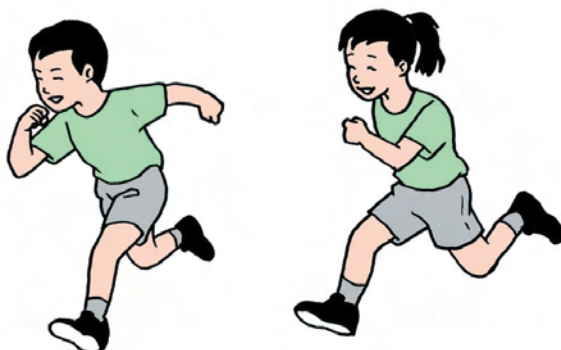
berjalanlah dengan santai
jalanlah berbelok belok

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 6.2 *jalan berbelok belok*

2 gerak dasar lari

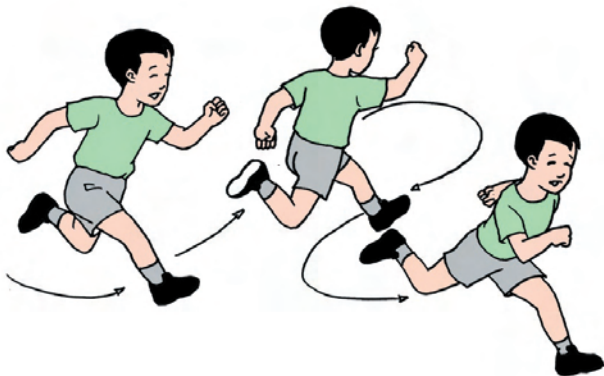
ayo berlari
berlari cepat
kelilingi halaman

lari cepat

berlarilah dengan cepat
berlarilah ke depan

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 6.3 *lari cepat*

lari berbelok belok

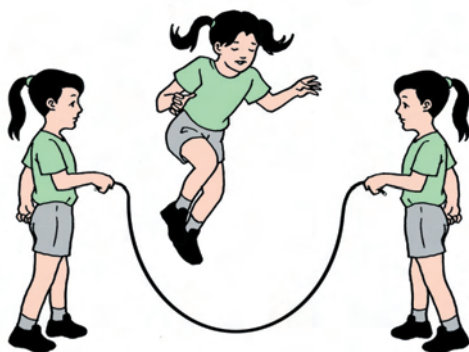
ayo berlari
lari melatih kelincahan tubuh
berlari belok belok

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 6.4 *lari berbelok belok*

3 gerak dasar loncat dan lompat

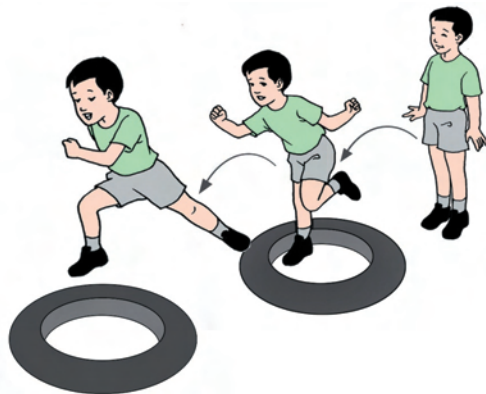
ayo meloncat-loncat
bermain loncat tali
bermain meloncat rintangan

bermain loncat tali

ayo bermain loncat tali
dua anak memutar tali
satu anak meloncat

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 6.5 *bermain loncat tali*

melompat ke dalam ban

lompatlah ke depan
lompatlah ke dalam ban

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 6.6 *melompat ke dalam ban*

sehat dan bugar

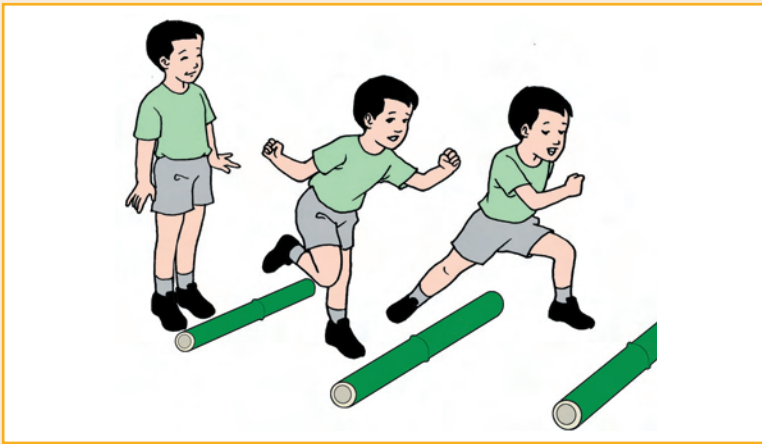
gerak dasar jalan lari dan lompat
dapat melatih kelincahan

tips keselamatan

1. *lakukan latihan sesuai dengan petunjuk guru*
2. *guru memberikan contoh gerakan*
3. *pilih tempat yang aman*
   misalnya tidak di tempat yang berbatu
   atau tempat yang banyak terdapat pecahan kaca
4. *jangan memaksakan diri saat melakukan gerakan*
5. *guru mengawasi latihan yang dilakukan siswa*
6. *guru menjaga keselamatan siswa*
7. *jika ada keluhan segera sampaikan pada guru*

ayo berlatih

petunjuk guru
1. *rintangan bilah bambu sebanyak lima buah*
2. *bambu dijajar di lapangan sebagai rintangan*
3. *siswa dianjurkan untuk tidak menginjak bambu*
4. *guru membimbing dan mengarahkan siswa*
5. *guru menjaga keselamatan siswa*

melompati rintangan

b gerak dasar memutar mengayun dan menekuk

ayo berlatih
berlatih gerak dasar
memutar mengayun menekuk

1 gerak dasar memutar

ayo berlatih
memutar badan
memutar pinggang
pasti menyenangkan

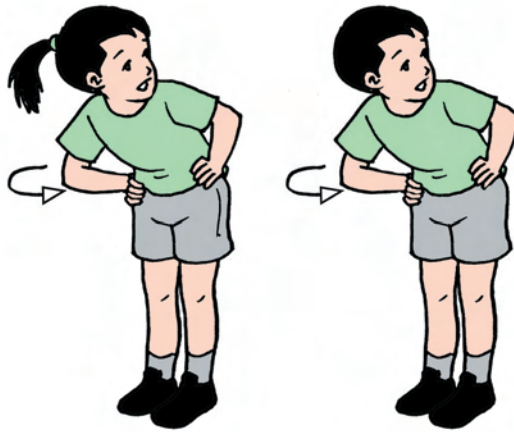
gerak memutar

lakukan gerakan loncat loncat
berputar ke kiri
berputar ke kanan

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 6.7 *gerak memutar*

memutar pinggang

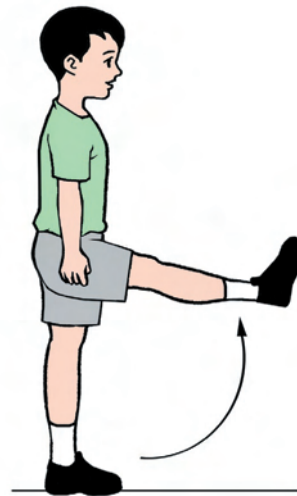
berdirilah menghadap ke depan
kedua tangan letakkan di pinggang
putarlah pinggangmu
putar ke kiri
putar ke kanan

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 6.8 *gerak memutar pinggang*

2 gerak dasar mengayun

ayo berlatih gerak dasar mengayun
gerak dasar mengayun tungkai
ayun ke depan
ayun ke belakang

mengayun tungkaike depan

ayunkan kaki kananmu
ayun ke depan
ayunkan tungkai kirimu
ayun ke depan

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 6.9 *mengayun tungkai ke depan*

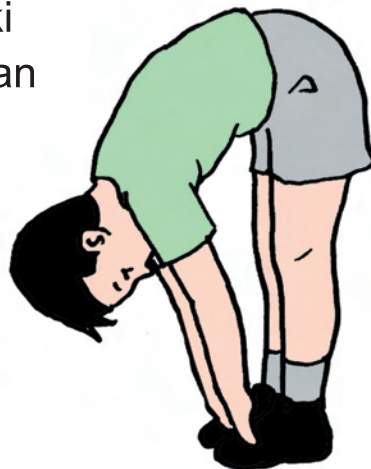
mengayun tungkai ke belakang

ayunkan kaki kananmu
ayun ke belakang
ayunkan kaki kananmu
ayun ke belakang

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 6.10 *mengayun kaki ke belakang*

3 gerak dasar menekuk badan

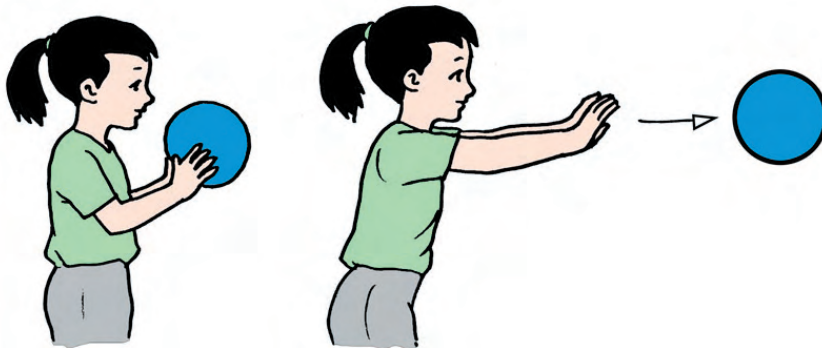
ayo berlatih lagi
berlatih menekuk badan
bungkukkan badanmu ke depan
tangan memegang kedua kaki
tahan sampai delapan hitungan

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 6.11 *menekuk badan*

c gerak dasar lempar tangkap bola

ayo bermain bola
lempar bolamu
tangkap bola dari temanmu

1 lempar bola

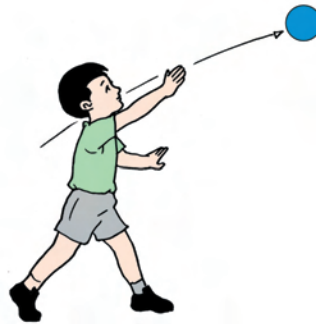
ayo berlatih
berlatih melempar bola
kedua tangan memegang bola
lemparkan bola ke arah depan

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 6.12 *melemparkan bola ke arah depan*

lemparkan bola ke arah bawah

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 6.13 *melemparkan bola ke arah bawah*

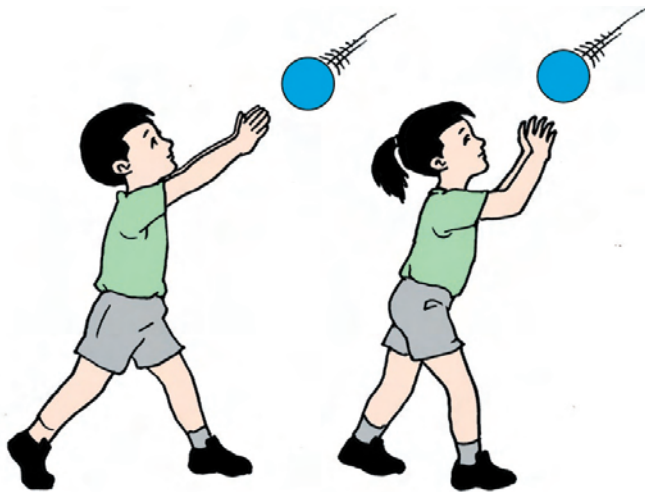
lemparkan bola ke atas

sumber: dokumentasi penerbit

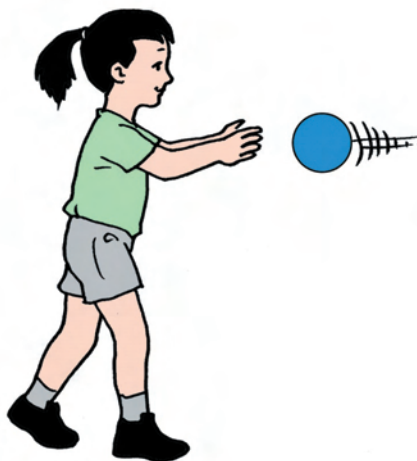
gambar 6.14 *melemparkan bola ke atas*

sudahkah kalian tahu

gerak dasar menjadi
dasar dari berbagai cabang olahraga
nah sekarang coba kalian cari
gambar kegiatan olahraga
kemudian tuliskan gerak dasar yang dipraktikkan
dalam olahraga tersebut

2 menangkap bola

tangkap bola
perhatikan arah bola
dari atas atau dari depan
pandangan ke arah bola

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 6.15 *menangkap bola dari atas*

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 6.16 *menangkap bola dari depan*

ayo berlatih

lakukan latihan lempar tangkap bola
lakukan berulang kali dan hati hati

rangkuman

- ada macam macam gerak dasar
- jalan lari lompat
- memutar mengayun menekuk
- melempar menangkap bola

tuaian ilmu

kalian telah mempelajari
tema tentang gerak dasar
sudahkah kalian memahaminya
adakah hal apa yang belum kalian pahami
jika ada tanyakan pada gurumu

evaluasi tertulis

berilah tanda silang (x) pada huruf a b atau c di depan jawaban yang tepat

1. berjalan membuat badan ....
   a sehat
   b kuat
   c sakit
2. posisi badan ketika berlari ialah ....
   a condong ke samping
   b agak membungkuk ke depan
   c condong ke be;akang
3. lari berbelok belok melatih ....
   a kekompakan
   b kekuatan
   c kelincahan
4. melempar bola melatih ....
   a kelincahan
   b kekuatan
   c kebugaran
5. tangkap bola besar dengan ... tangan
   a satu
   b dua
   c sesukanya

jawablah pertanyaan pertanyaan berikut ini

1 apa tujuan berjalan berkelok kelok
2 sebutkan dua contoh gerakan jalan
3 bagaimana ayunan lengan pada saat berlari
4 apa tujuan lompat melewati rintangan
5 sebutkan dua cara menangkap bola

penilaian sikap

kalian telah mempelajari
materi tentang gerak dasar
nah menurut kalian
apa manfaat mempalajari gerak dasar
bagaimana pula sebaiknya sikap kalian
dalam mempelajarinya

evaluasi praktik

tujuan
mengetahui pemahaman siswa mengenai materi gerak dasar

lakukan gerakan memutar badan
lakukan lempar tangkap bola dengan teman kalian

tema

7

sikap tubuh

kata kunci

duduk

berbaring

berjalan

berlari

setiap hari kita berjalan
berjalan harus dengan benar
jalanlah dengan tegak
pandangan lurus ke depan
perhatikan jalanmu

sikap tubuh bermacam macam
ada sikap tubuh diam
ada sikap tubuh bergerak
semua harus benar

tips keselamatan

1. *lakukan latihan sesuai dengan petunjuk guru*
2. *guru memberikan contoh gerakan*
3. *pilih tempat yang aman*
   misalnya tidak di tempat yang berbatu
   atau tempat yang banyak terdapat pecahan kaca
4. *jangan memaksakan diri saat melakukan gerakan*
5. *guru mengawasi latihan yang dilakukan siswa*
6. *guru menjaga keselamatan siswa*
7. *jika ada keluhan segera sampaikan pada guru*

a sikap tubuh dalam posisi diam

ayo berlatih
berlatih sikap tubuh diam
berlatih dengan benar
berlatih sikap duduk
berlatih sikap berbaring

1. sikap duduk diam

bermacam macam sikap duduk
duduk selunjur
duduk bersila
duduk simpuh

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 7.1 *duduk selunjur*

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 7.2 *duduk bersila*

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 7.3 *duduk simpuh*

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 7.4 *duduk di kursi*

sehat dan bugar

kalian harus duduk dengan benar
sikap duduk yang salah
membuat punggung terasa sakit

2 sikap berbaring

ayo berbaring
berbaring telentang
berbaring miring
berbaring tengkurap

sumber: dokumentasi penerbit

***gambar 7.5** berbaring telentang*

sumber: dokumentasi penerbit

***gambar 7.6** berbaring miring*

sumber: dokumentasi penerbit

***gambar 7.7** berbaring tengkurap*

ayo berlatih

petunjuk guru

1 guru memberi aba aba
2 peluit satu kali anak berbaring telentang
3 peluit dua kali anak berbaring miring
4 peluit tiga kali anak berbaring tengkurap
5 peluit panjang anak duduk bersila di lantai

duduklah di lantai
lakukan sikap duduk dan berbaring

b sikap tubuh dalam posisi bergerak

bila berjalan kalian bergerak
bila berlari kalian bergerak cepat
berjalan harus benar
berlari harus benar

1 sikap tubuh dalam berjalan

ayo berlatih berjalan
berjalan biasa
berjalan tegap

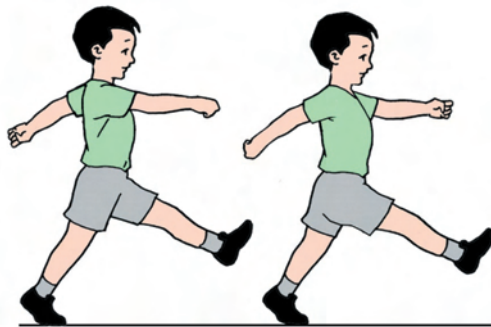
berjalan biasa

sikap tubuh tegak
pandangan lurus ke depan
kaki melangkah
tangan melenggang

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 7.8 *berjalan biasa*

berjalan langkah tegap

sikap tubuh tegap
pandangan lurus ke depan
kaki kiri melangkah
tangan mengayun lurus sejajar bahu

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 7.9 *berlana langkah tegap*

2 sikap tubuh berlari

berlarilah dengan cepat
badan agak condong ke depan
pandangan lurus ke depan

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 7.10 *sikap tubuh berlari*

sudahkah kalian tahu

berlari dapat melatih kelincahan
ada berbagai permainan yang membutuhkan
gerak dasar lari

nah sekarang coba kalian sebutkan
bentuk permainan tersebut

ayo berlatih

petunjuk guru

1 guru memimpin permainan berjalan dan berlari
2 siswa bergerak sesuai aba aba guru
3 ada tiga aba aba
   a langkah biasa
   b langkah tegap
   c lari

bermain jalan dan lari

lakukan permainan
dengarkan aba aba guru

rangkuman

ada berbagai macam sikap tubuh

ada sikap tubuh diam

ada sikap tubuh bergerak

sikap tubuh harus benar

sikap tubuh memengaruhi kesehatan

tuaian ilmu

kalian telah mempelajari
tema tentang sikap tubuh
sudahkah kalian memahaminya
adakah hal apa yang belum kalian pahami
jika ada tanyakan pada gurumu

evaluasi tertulis

berilah tanda silang (x) pada huruf a b atau c di depan jawaban yang tepat

1
gambar di samping adalah sikap duduk …
a sila
b selunjur
c timpuh

2 bila telentang pandangan ke ….
a atas
b lurus
c kanan

3 contoh sikap tubuh diam adalah ....
a berlari
b duduk sila
c berjalan

4 saat duduk badan harus ....
   a tegak
   b membungkuk
   c miring ke samping

5

gambar di samping adalah sikap ....
   a berjalan biasa
   b berjalan tegap
   c berjalan jinjit

jawablah pertanyaan pertanyaan berikut ini

1 bagaimana sikap tidur miring yang benar
2 apa manfaat duduk tegak
3 bagaimana cara duduk timpuh
4 berapa jarak antara buku dengan mata
5 bagaimana posisi badan saat berlari

penilaian sikap

deni dan teman teman
bermain petak umpet
tempat mereka bermain
di tepi jalan
banyak terdapat pecahan batu
dan banyak pula pecahan kaca

bagaimana pendapat kalian
tentang perilaku deni dan teman temanya

evaluasi praktik

tujuan
mengetahui pemahaman siswa mengenai materi sikap tubuh

lakukan sikap tubuh yang benar

1 duduk selonjor
2 duduk bersila
3 jalan tegap
4 jalan biasa
5 duduk di kursi

tema

8

senam lantai

kata kunci

- senam
- berguling
- pelemasan
- peregangan
- pemanasan
- cedera

kalian pernah mempelajari senam lantai
menyenangkan bukan
kali ini kalian akan mempelajari lagi
ada beberapa gerakan
berlatihlah dengan sunguh sungguh
pasti menyenangkan

senam itu menyenangkan
senam itu menyehatkan
senam mudah dipelajari
senam mudah dipraktikkan
sekarang ayo kita berlatih
berlatih senam lantai

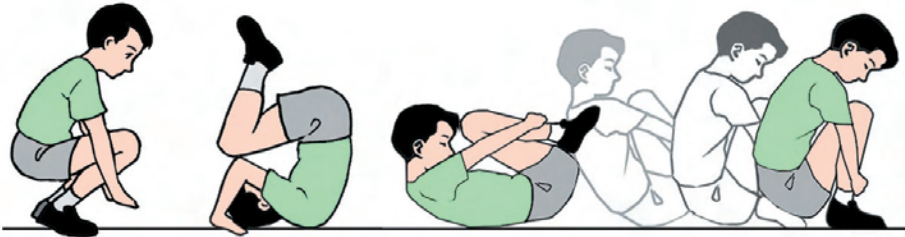
tips keselamatan

1. *lakukan latihan sesuai dengan petunjuk guru*
2. *guru memberikan contoh gerakan*
3. *pilih tempat yang aman*
   misalnya tidak di tempat yang berbatu
   atau tempat yang banyak terdapat pecahan kaca
4. *jangan memaksakan diri saat melakukan gerakan*
5. *guru mengawasi latihan yang dilakukan siswa*
6. *guru menjaga keselamatan siswa*
7. *jika ada keluhan segera sampaikan pada guru*

a senam lantai sederhana

senangkah kalian berlatih senam
tentu kalian senang
sekarang ayo kita mulai

1 berguling ke depan

jongkoklah di atas matras
kedua tangan diletakan di matras
tangan dibuka selebar bahu
dagu dirapatkan ke arah dada
bergulinglah ke depan

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 8.1 *berguling ke depan*

mencium lutut

duduklah selonjor di atas matras
bungkukkan badan
cium lututmu
kedua tangan memegang ujung kaki

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 8.2 *mencium lutut*

sudahkah kalian tahu

sebelum melakukan senam lantai
kalian harus melakukan pemanasan
menurutmu apa manfaatnya
coba diskusikan bersama kelompokmu
jika mengalami kesulitan
tanyakan pada gurumu

b gerakan peregangan dan pelemasan

sebelum olahraga
harus pemanasan
pemanasan menghindari cedera
pemanasan harus sungguh sungguh

1 gerakan peregangan dan pelemasan

ada banyak latihannya
sekarang ayo kita mulai

gerak kepala ke bawah

tundukkan kepala ke bawah
tahan sampai enam hitungan

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 8.3 *gerak kepala ke bawah*

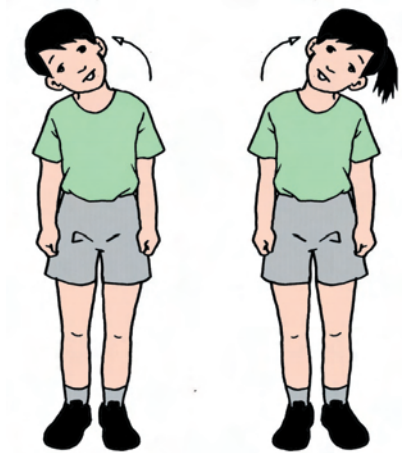
gerakan kepala ke atas

tengadahkan kepala
tahan sampai enam hitungan

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 8.4 *gerakan kepala ke atas*

gerakan kepala ke samping

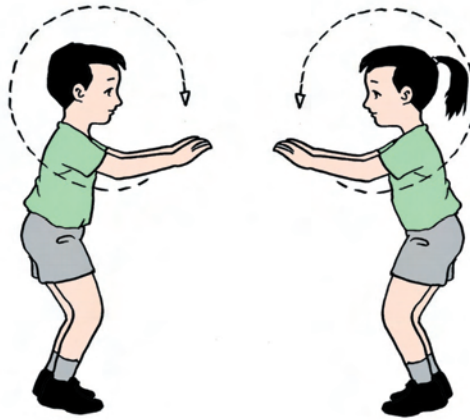
gerakkan kepalamu ke kiri
tahan beberapa saat
gerakkan kepalamu ke kanan
tahan beberapa saat

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 8.5 *gerakan kepala ke samping*

sehat dan bugar

gerakan senam lantai
dapat melatih otot otot tubuh
seperti melatih kelentukan
kekuatan dan peregangan
senam lanta juga dapat
melatih kelincahan kalian

gerakan tangan

kedua lengan lurus ke depan
putar kedua tanganmu

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 8.6 *gerakan tangan*

gerakan pinggang

berdiri tegap
kedua tangan berada di pinggang
bungkukkan badanmu
lakukan berulang ulang

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 8.7 *gerakan pinggang*

gerakan memeluk lutut

angkatlah kaki kirimu
pegang lutut kirimu
rapatkan lutut ke dada
tahan
ganti kaki kanan

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 8.7 *gerakan memeluk lutut*

ayo berlatih

lakukan gerakan pemanasan yang telah kalian pelajari
lakukan secara urut

rangkuman

- sebelum olahraga harus pemanasan
- pemanasan untuk menghindari cedera
- pemanasan meliputi peregangan dan pelemasan

tuaian ilmu

kalian telah mempelajari
tema tentang senam lantai
sudahkah kalian memahaminya
adakah hal apa yang belum kalian pahami
jika ada tanyakan pada gurumu

evaluasi tertulis

berilah tanda silang (x) pada huruf a b atau c di depan jawaban yang tepat

1 posisi awal berguling depan ialah ....
   a ditekuk
   b jongkok
   c lurus

2 alas untuk melakukan guling ke depan adalah ....
   a tikar
   b matras
   c kasur

3 sikap awal gerakan mencium lutut adalah ....
   a jongkok
   b duduk selunjur
   c berdiri

4 gambar berikut ini menunjukkan peregangan dan pelemasan pada …

a kepala
b kaki
c tangan

5 gambar berikut ini menunjukkan perenggangan pada ….

a kaki
b kepala
c pinggang

jawablah pertanyaan pertanyaan berikut ini

1 bagaimana sikap dagu saat berguling ke depan

2 bagaimana posisi awal ketika melakukan guling ke depan

3 sebutkan contoh gerakan peregangan dan pelemasan

4 bagaimana cara meregangkan kepala ke atas

5 bagaimana cara meregangkan kaki

penilaian sikap

anak anak kelas 1
berlatih gerakan guling ke depan
semua memerhatikan penjelasan pak guru

tapi soni dan dedi tidak memerhatikan
keduanya asyik bicara sendiri

bagaimana pendapatmu
menanggapi sikap soni dan dedi

evaluasi praktik

tujuan
mengetahui pemahaman siswa mengenai materi sikap tubuh

lakukan gerakan berikut ini dengan benar

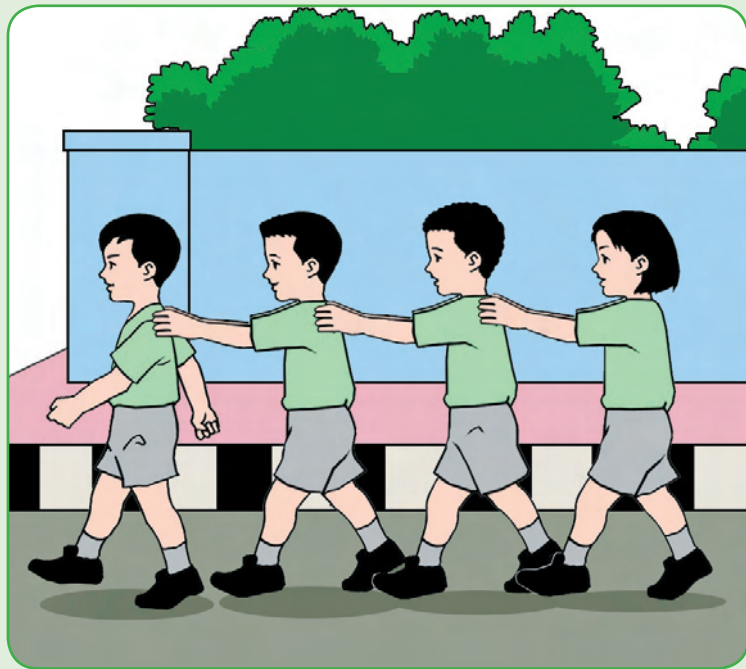
1 berguling ke depan
2 mencium lutut

tema

9

gerak berirama

kata kunci

- senam
- irama
- kompak
- rapi
- indah

berjalan bersama sangat menyenangkan
pegang pundak teman di depannya
berjalan bersama termasuk gerak berirama
berjalan bersama melatih kekompakan

pendahuluan

gerak berirama menyenangkan
dapat dilakukan sendirian
dapat dilakukan berkelompok
gerak berirama diiringi lagu
lagu kesukaanmu

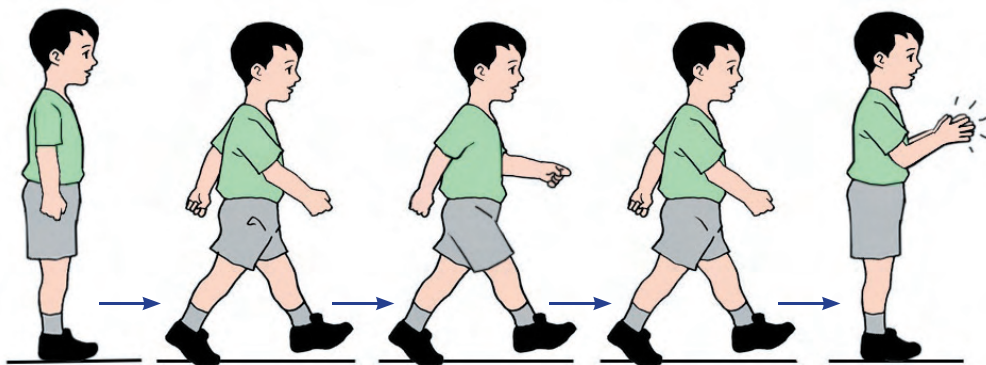
tips keselamatan

1. *lakukan latihan sesuai dengan petunjuk guru*
2. *guru memberikan contoh gerakan*
3. *pilih tempat yang aman*
   misalnya tidak di tempat yang berbatu
   atau tempat yang banyak terdapat pecahan kaca
4. *jangan memaksakan diri saat melakukan gerakan*
5. *guru mengawasi latihan yang dilakukan siswa*
6. *guru menjaga keselamatan siswa*
7. *jika ada keluhan segera sampaikan pada guru*

a gerak bebas berirama secara sendirian

gerak bebas berirama
dapat dilakukan sendirian
kalian harus berani mencoba
memperagakan gerak berirama
ayo lakukan gerak bebas berirama

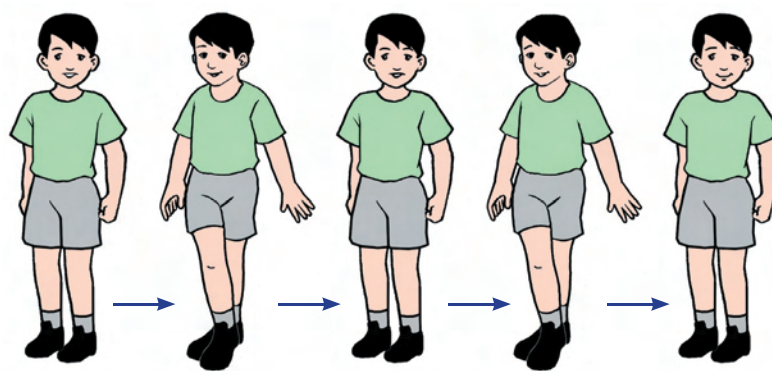
1 gerakan maju

berdiri tegak tangan lurus di samping badan
hitungan 1
kaki kiri melangkah maju ke depan
hitungan 2
kaki kanan melangkah maju ke depan
hitungan 3
melangkah maju ke depan
hitungan ke 4
kaki kanan maju ke depan
rapatkan dengan kaki kiri
sambil bertepuk tangan satu kali

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 9.1 *gerakan maju*

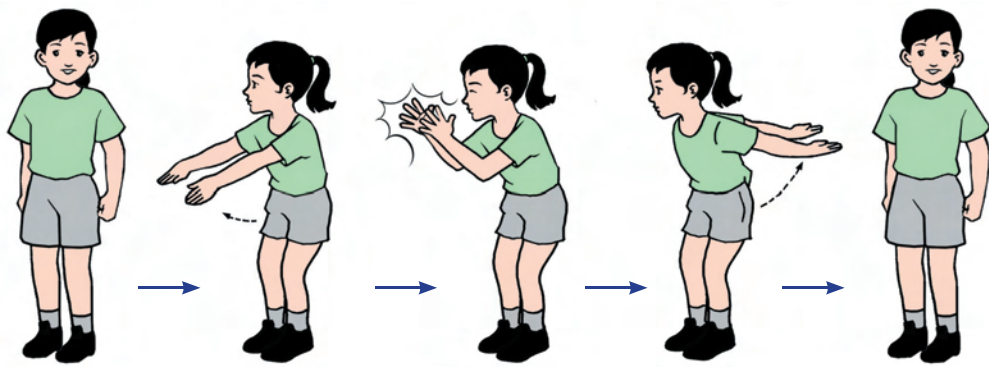
2 langkah silang

sikap awal berdiri tegak
tangan lurus di samping badan
hitungan 1
kaki kanan melangkah silang di depan kaki kiri

hitungan 2
kaki kiri melangkah ke samping kiri
hitungan 3
kaki kanan melangkah silang di depan kaki kiri
hitungan 4
kaki kiri melangkah ke samping kiri

sumber: dokumentasi penerbit

***gambar 9.2** langkah silang kanan*

3 gerak mengayun tangan

sikap awal berdiri tegak
kedua tangan lurus di samping badan
hitungan 1
kedua lengan mengayun ke depan
hitungan 2
kedua lengan mengayun ke belakang
hitungan 3
kedua lengan mengayun ke depan
hitungan 4
kedua lengan diluruskan di samping badan

sumber: dokumentasi penerbit

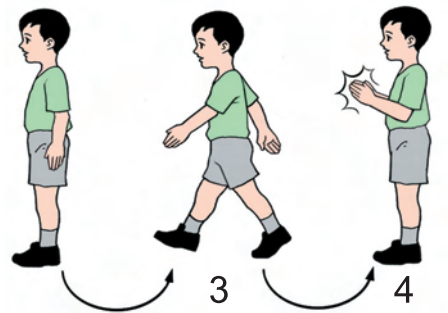
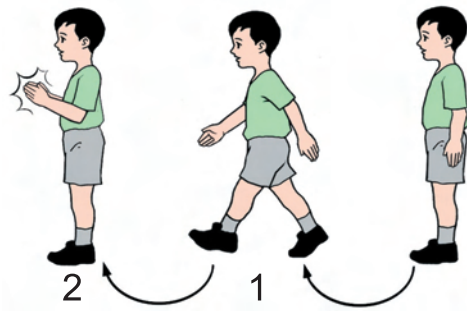
gambar 9.2 *langkah silang kanan*

sudahkah kalian tahu

gerak berirama dapat dilakukan dengan
menggunakan berbagai macam iringan
nah sekarang coba kalian sebutkan
macam macam iringan tersebut

4 gabungan gerak tangan dan kaki

sikap awal berdiri tegak
hitungan 1
kaki kiri maju ke depan
kedua tangan mengayun ke depan
hitungan 2
kaki kanan maju
rapatkan dengan kaki kiri
sambil bertepuk tangan

hitungan 3
kaki kiri mundur
hitungan 4
kaki kanan mundur
merapat ke kaki kiri
sambil bertepuk tangan

sumber: dokumentasi penerbit

***gambar 9.4** gabungan gerak tangan dan kaki*

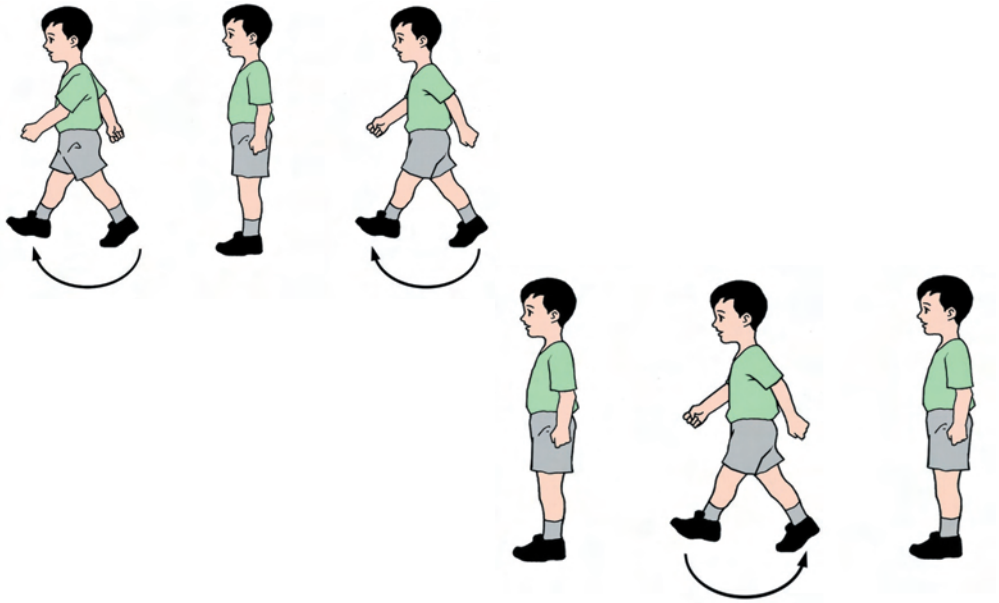
ayo berlatih

praktikkan kembali gabungan gerakan kaki dan tangan
lakukan gerak kaki
lakukan dengan gembira

b gerak bebas berirama berpasangan dan kelompok

gerak berpasangan
artinya gerak yang dilakukan oleh dua orang
gerakan harus kompak
agar rapi dan indah

1 gerakan maju dan mundur

posisi awal siap berdiri
hitungan 1
kaki kiri maju ke depan
hitungan 2
kaki kanan maju ke depan
merapat ke kaki kiri
hitungan 3
kaki kiri mundur ke belakang
hitungan 4
kaki kanan mundur
merapat ke kaki kiri

sumber: dokumentasi penerbit

***gambar 9.5** gerakan maju dan mundur*

2 gerak mengayun tangan ke depan

sikap awal berdiri tegak
hitungan 1
kedua tangan lurus mengayun ke depan
hitungan 2
berdiri tegak
hitungan 3 dan 4
tepuk dua kali
hitungan 5
kedua tangan mengayun ke depan
hitungan 6
berdiri tegak
hitungan 7 dan 8
tepuk dua kali

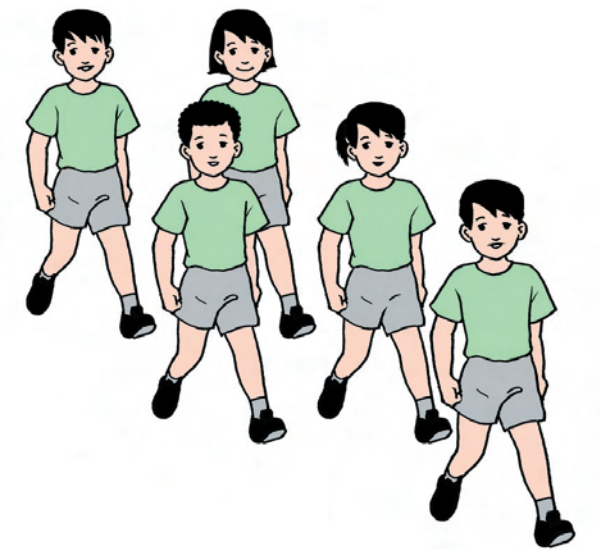
sumber: dokumentasi penerbit

gambar 9.6 *gerak mengayun*

sehat dan bugar

gerak berirama baik untuk kebugaran
gerak berirama dapat
melatih kelentukan

3 gerak berkelompok

rentangkan lengan
bersiap siap untuk melakukan gerakan
hitungan 1 sampai 4
berjalan empat langkah ke depan
diikuti dengan ayunan kedua tangan
ke atas dan ke bawah
hitungan 5 sampai 8
berjalan ke belakang empat kali
diikuti ayunkan tangan ke atas ke bawah

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 9.7 *gerakan berkelompok*

ayo berlatih

buatlah kelompok
pilihlah lagu yang kalian sukai
tentukan gerakan yang kalian suka
lakukan gerakan kalian bersama sama

rangkuman

- gerak bebas berirama bisa dilakukan secara individu
- gerak bebas berirama bisa dilakukan berpasangan
- gerak bebas berirama bisa dilakukan berkelompok
- gerakan berpasangan dan kelompok
- harus menjaga kekompakan
- agar kelihatan rapi dan indah

tuaian ilmu

kalian telah mempelajari
tema tentang gerak berirama
sudahkah kalian memahaminya
adakah hal apa yang belum kalian pahami
jika ada tanyakan pada gurumu

evaluasi tertulis

berilah tanda silang (x) pada huruf a b atau c di depan jawaban yang tepat

1 tepuk tangan bisa dipakai untuk mengiringi gerak ….
   a senam lantai
   b senam irama
   c senam buyung

2 ketika melangkah ke belakang pandangan ke ….
   a depan
   b belakang
   c samping

3 gerakan berkelompok harus ....
   a sulit
   b rumit
   c kompak

4 senam irama terlihat ....
   a indah
   b menjemukan
   c membosankan

5 senam irama harus rapi dan indah gerakannya harus ….
   a tegas
   b kompak
   c sesukanya

jawablah pertanyaan pertanyaan berikut ini

1 apa artinya gerakan secara individu
2 apa artinya gerakan berkelompok
3 apa artinya gerakan berpasangan
4 beri contoh gerakan kaki ke depan
5 beri contoh gerakan dengan irama

penilaian sikap

yunita dan teman teman
mendapat tugas kelompok dari guru
mereka harus menghapalkan
gerak berirama

yunita mengalami kesulitan
untuk menguasai gerakannya

bagaimana seharusnya sikap yunita

evaluasi praktik

tujuan
mengetahui pemahaman siswa mengenai materi gerak bersama

lakukan gerakan berirama berpasangan
lakukan gerakan berirama berkelompok
ciptakan gerakanmu sendiri
lakukan dengan kekompakan
agar kelihatan rapi dan indah

tema

10

pengenalan air

kata kunci

- renang
- tenggelam
- pemanasan
- bernapas

pernahkah kalian pergi ke kolam renang
di sana banyak anak berenang
berenang sangat menyenangkan
kalian juga bisa berlatih renang
berenang termasuk olahraga air

pendahuluan

ayo bermain
bermain di kolam renang
tapi awas
jangan di tempat yang dalam
bermainlah di kolam yang dangkal

tips keselamatan

1. *guru mengawasi dan menjaga keselamatan siswa selama kegiatan*
2. *pilih kolam renang yang berair bersih*
3. *pilih kolam yang dangkal*
4. *persiapkan pakaian renang*
5. *jangan melakukan pengenalan air di danau sungai atau laut*

a aktivitas dasar di air

berenanglah di kolam renang
pilih tempat yang dangkal
jangan bermain
di kolam yang dalam
berbahaya
kalian bisa tenggelam

1 pakaian renang

berenang harus berpakaian
berenang memakai pakaian renang

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 10.1 *pakaian renang*

2 pemanasan

sebelum berenang lakukan pemanasan
tujuannya untuk melemaskan persendian
lakukan pengenalan air

duduklah di pinggir kolam
masukkan kedua kakimu ke dalam air
gerakan kaki naik turun
basahi tubuh kalian

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 10.2 *pemanasan*

3 masuk ke dalam air

masuklah ke kolam
turunlah lewat tangga
hati hati
pilih kolam yang dangkal

sumber: dokumentasi penerbit

***gambar 10.3** masuk ke dalam air*

4 mengayun lengan

berdiri di tepi kolam
bagaimana rasanya air
ayunkan tanganmu
berjalanlah ke depan

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 10.4 *mengayun lengan*

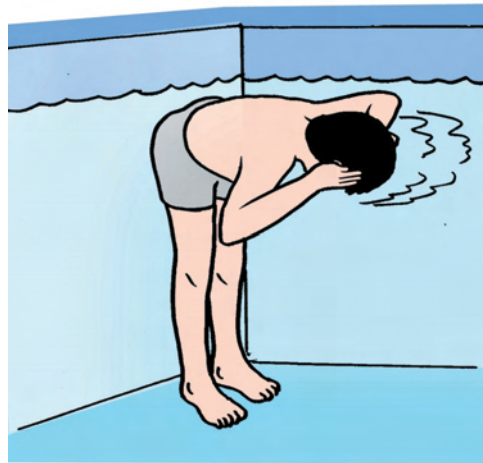
sudahkah kalian tahu

saat belajar berenang
kalian dapat menggunakan pelampung
pelampung membantu tubuh
mengapung di permukaan air

nah sekarang coba kalian sebutkan
peralatan yang dapat digunakan sebagai
pelampung

5 latihan bernapas dalam air

berdirilah di tepi kolam
ambil napas melalui mulut
tahan beberapa saat

sumbat telinga dengan jari tangan
masukkan muka ke dalam air
ingat mata tetap terbuka
kemudian angkat kepala ke atas
hirup udara

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 10.4 *latihan bernapas dalam air*

ayo berlatih

lakukan lomba berjalan dalam air
ajaklah teman teman kalian
mulailah dari salah satu ujung kolam
pilih kolam yang dangkal
pemenangnya anak yang sampai dulu
di ujung kolam
lakukan kegembiraan dan hati-hati

b permainan di air dangkal

banyak permainan di air dangkal
semua menyenangkan
tapi ingat
hati hati saat bermain

sehat dan bugar

renang sangat baik
untuk melatih pernapasan

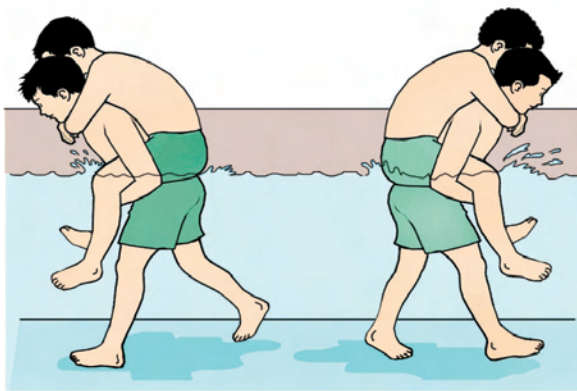
1 permainan tepuk air

berdirilah di dalam kolam
tepukkan tangan kalian ke permukaan air

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 10.6 *permainan tepuk air*

2 gendong teman

carilah teman yang besarnya seimbang
lakukan gendong gendongan di dalam air
lakukan dengan hati hati
jagalah keseimbangan agar tidak jatuh

sumber: dokumentasi penerbit

***gambar 10.7** gendong teman*

rangkuman

- renang adalah olahraga air
- sebelum renang lakukan pemanasan
- ada macam macam pengenalan air
- pilih kolam yang dangkal
- hati hati bermain di kolam renang

tuaian ilmu

kalian telah mempelajari
tema tentang pengenalan air
sudahkah kalian memahaminya
adakah hal apa yang belum kalian pahami
jika ada tanyakan pada gurumu

evaluasi tertulis

berilah tanda silang (x) pada huruf a b atau c di depan jawaban yang tepat

1 renang termasuk jenis olahraga ….
   a darat
   b air
   c udara

2 berlatih renang di kolam ….
   a dalam
   b dangkal
   c sesukanya

3 berenang memakai pakaian ….
   a renang
   b seragam sekolah
   c senam

4 sebelum berenang sebaiknya ....
   a makan sampai kenyang
   b pemanasan
   c minum sepuasnya

5 berjalan di air terasa ....
   a lebih ringan
   b lebih berat
   c sama

jawablah pertanyaan pertanyaan berikut ini

1 mengapa tidak boleh berenang di kolam yang dalam

2 di mana orang berlatih berenang

3 kapan kita boleh mulai masuk ke kolam renang

4 apa nama alat bantu renang

5 bagaimana cara bermain tepuk air

penilaian sikap

roni dan tedi inginbelajar berenang
mereka pergi ke sungai
mereka akan belajar berenang
di sungai

menurut pendapatmu
apa yang sebaiknya dilakukan roni dan tedi

evaluasi praktik

tujuan
mengetahui pemahaman siswa mengenai materi pengenalan air

coba sekarang kalian praktikkan kembali kegiatan di air yang telah kalian pelajari

1. mulailah dari menyiapkan pakaian renang
2. kemudian kenakan
3. lakukan pemanasan
4. turunlah ke kolam melalui tangga
   ingat pilih kolam yang dangkal
5. sekarang dimulai dari latihan mengayun lengan
6. kemudian latihan pernapasan

tema

11

pengenalan lingkungan sekolah

kata kunci

- lingkungan
- sekolah
- bermain
- kebersihan

aku senang bermain di halaman sekolah
halaman sekolahku bersih dan sejuk
sangat nyaman untuk bermain
membuat aku senang berada di sekolah

pendahuluan

kenali lingkungan sekolahmu
pilih tempat bermain yang aman
jangan jajan di sembarang tempat
pilih makanan yang baik
pilih minuman yang baik

a pengenalan lingkungan sekolah

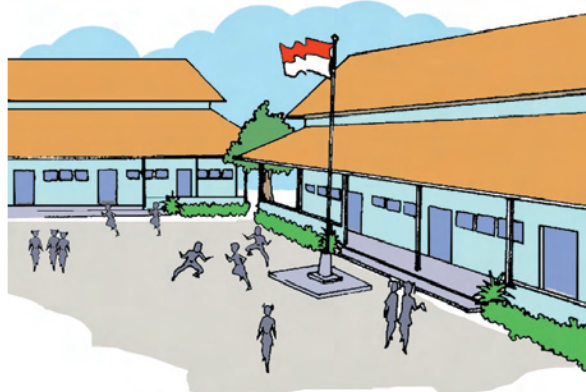
bu ina guru kelas satu
ia mengajak murid jalan jalan
mereka berkeliling sekolah
bu ina membimbing murid murid
mereka mengamati lingkungan sekolah

ada bangunan taman
ada ruang kelas
ada ruang guru
ada ruang perpustakaan
murid murid mencatatnya

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 11.1 *keliling lingkungan sekolah*

bermain di halaman

saat istirahat tiba
semua murid di luar kelas
mereka bermain di halaman dan teras
ada yang bermain lompat tali
ada yang bermain kejar kejaran
semua senang

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 11.2 *bermain di halaman*

kebersihan lingkungan

kebersihan lingkungan sekolah harus dijaga
semua warga sekolah bertanggung jawab
setiap hari ada regu piket
mereka membersihkan kelas

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 11.3 *regu piket*

buanglah sampah pada tempatnya
sampah berserakan harus dikumpulkan
lingkungan sekolah harus bersih
lingkungan sekolah harus rapi dan indah
belajar terasa nyaman

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 11.4 *buang sampah pada tempatnya*

ayo berlatih

lakukan kegiatan mengelilingi lingkungan sekolah
catatlah hasil kegiatanmu
ceritakan di depan kelas

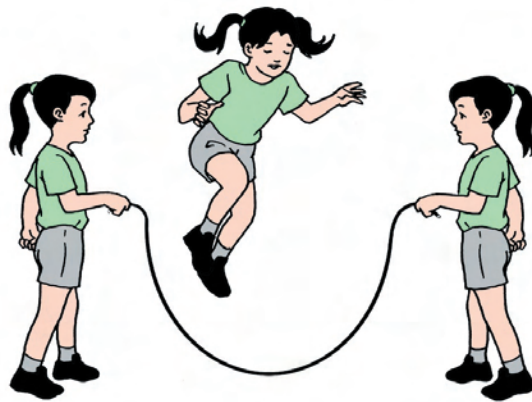
b kegiatan jasmani di sekolah

di sekolah kita belajar
di sekolah juga bermain
bermain saat istirahat

pilih permainan yang menyenangkan
pilih permainan yang aman

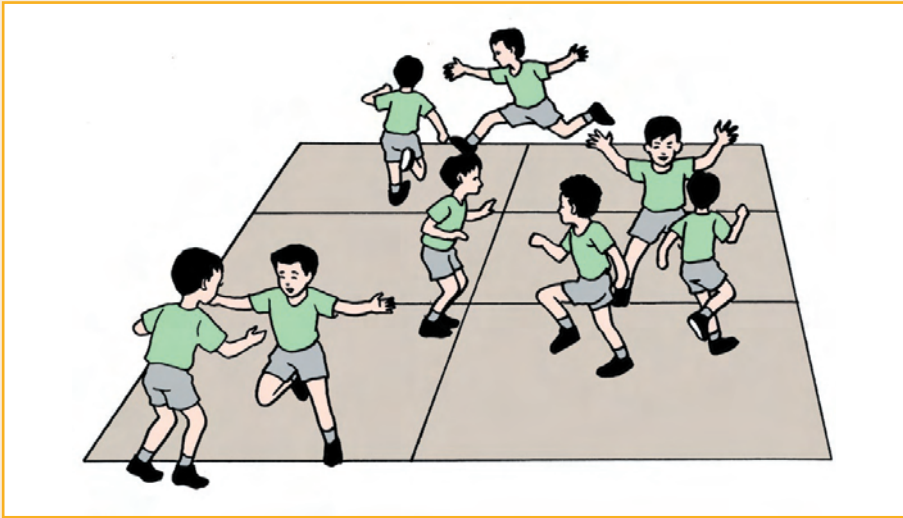
bermain lompat tali

saat bermain
pilih tempat yang aman
jauhi tempat yang berbatu
jangan bermain di tepi jalan raya
kenakan selalu sepatumu

jangan pula memilih
permainan yang berbahaya
ada banyak permainan
yang dapat kalian pilih

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 11.5 *bermain lompat tali*

ayo berlatih

bentuklah regu masing-masing 4 anak
lakukan permainan gobak sodor
lakukan dengan hati hati
jaga kekompakkan

bermain gobak sodor

c makanan dan minuman yang baik

tubuh perlu makanan
makanan harus sehat
tubuh menjadi sehat dan kuat

makanan di sekolah

di sekolah ada kantin
berbagai makanan dijual
pilihlah makanan yang tertutup
makanan ditutup tidak dihinggapi lalat
makanan ditutup tidak kena debu

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 11.6 *kantin sekolah*

minuman sehat

tubuh kita butuh cairan
kurang cairan membuat tubuh lemas
cairan diperoleh dari air minum
air minum harus bersih dan sehat
rebus air sebelum diminum

ayo berlatih

tulislah makanan di kantin sekolahmu
tuliskan macam-macam minuman yang kalian minum setiap hari

rangkuman

- siswa harus mengenal lingkungan sekolah
- banyak bangunan di lingkungan sekolah
- halaman menjadi tempat bermain
- anak anak bermain saat istirahat
- makanan harus bersih
- minuman harus bersih

tuaian ilmu

kalian telah mempelajari
tema tentang pengenalan lingkungan sekolah
sudahkah kalian memahaminya
adakah hal apa yang belum kalian pahami
jika ada tanyakan pada gurumu

evaluasi tertulis

berilah tanda silang (x) pada huruf a b atau c di depan jawaban yang tepat

1 kita harus … lingkungan
   a merusak
   b membiarkan
   c mengenal

2 di … sekolah kami bermain bersama
   a ruang kelas
   b halaman
   c kantor

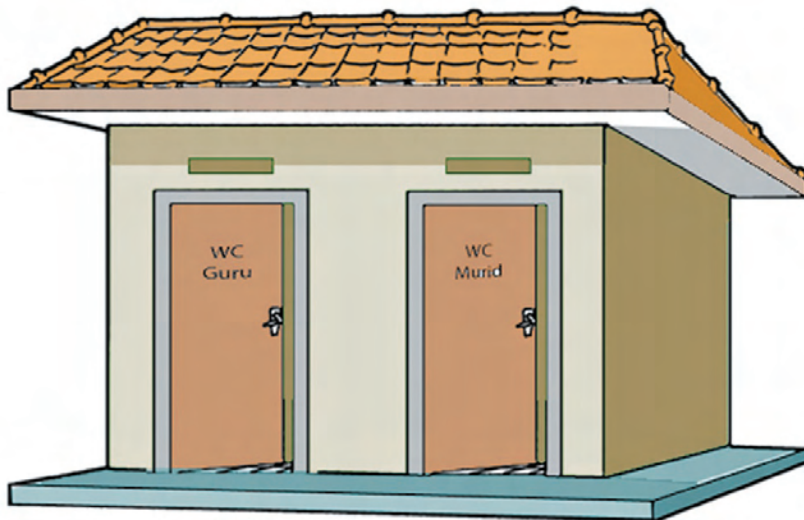
3 cairan dalam tubuh diperoleh dari ….
   a makanan
   b keju
   c minum

4 membuang sampah di ….
   a tempat sampah
   b selokan
   c halaman

5 menjaga lingkungan sekolah menjadi tanggung jawab ….
   a guru
   b murid
   c bersama

jawablah pertanyaan pertanyaan berikut ini

1. kapan anak anak bermain di halaman sekolah
2. jenis permainan apa saja yang dilakukan di halaman sekolah
3. siapa yang bertanggung jawab atas kebersihan sekolah
4. makanan yang bagaimana yang dapat dimakan
5. bagaimana air yang dapat kita minum

penilaian sikap

di sekoahmu tentu ada kamar kecil
tentu kalian tahu gunanya
nah sekarang jelaskan
sikapmu untuk menjaga kebersihannya

evaluasi praktik

tujuan
mengetahui pemahaman siswa mengenai materi pengenalan lingkungan sekolah

amati permainan yang dilakukan teman temanmu ketika istirahat
tuliskan nama nama permainan tersebut

tema

12

budaya hidup sehat

kata kunci

gigi

mulut

dokter

kuman

makanan

kita semua mempunyai gigi
gigi ada di dalam mulut
gigi harus dijaga kebersihannya
mulut harus dijaga kebersihannya
gigi kotor mendatangkan penyakit

bangun tidur ku terus mandi
tidak lupa menggosok gigi
gosok gigi sampai bersih
biar tidak sakit gigi

a kebersihan gigi dan mulut

gigi harus dibersihkan
mulut harus dibersihkan
bagaimana caranya
ayo kita pelajari

1 kebersihan gigi

gigi untuk mengunyah makanan
gigi dibersihkan dengan menggosok gigi
gosok gigi dua kali sehari
sesudah makan dan sebelum tidur

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 12.1 *menggosok gigi*

periksakan gigi secara teratur
periksakan ke dokter gigi

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 12.2 *dokter memeriksa pasien*

gigi digosok dengan sikat gigi
sikat gigi diberi pasta gigi

sumber: dokumentasi penerbit

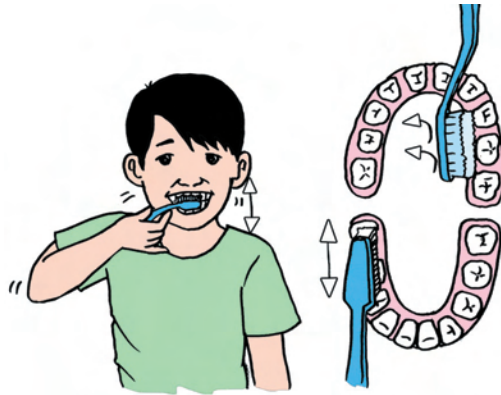
gambar 12.3 *sikat dan pasta gigi*

sehat dan bugar

bila malas membersihkan gigi
kalian dapat mengalami sakit gigi

maka itu rajinlah gosok gigi
apalagi setelah makan makanan yang manis

2 menggosok gigi yang benar

gosoklah permukaan terluar bagian atas
gosoklah permukaan terluar bagian bawah
gosoklah permukaan terdalam bagian atas
gosoklah permukaan terdalam bagian bawah
gosoklah permukaan atas gigi

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 12.4 *cara menggosok gigi yang benar*

3 kebersihan mulut

mulut harus dijaga kebersihannya
menjaga kebersihan mulut dengan berkumur
berkumur dengan obat kumur
berkumur dapat membasmi kuman
mulut menjadi segar dan sehat

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 12.5 *berkumur membersihkan mulut*

sudahkah kalian tahu

gigi kita bermacam macam
ada taring geraham dan gigi seri
tahuka kalian apa gunanya
coba kalian cari penjelasannya

ayo berlatih

praktikkan cara menggosok gigi yang benar

b makanan sehat

setiap hari kita makan
makanan sebagai sumber tenaga
makanlah secara teratur
makanlah tiga kali sehari
makan pagi siang dan malam
makanlah makanan yang sehat

tips keselamatan

1. *lakukan latihan sesuai dengan petunjuk guru*
2. *guru memberikan contoh gerakan*
3. *pilih tempat yang aman*
   misalnya tidak di tempat yang berbatu
   atau tempat yang banyak terdapat pecahan kaca
4. *jangan memaksakan diri saat melakukan gerakan*
5. *guru mengawasi latihan yang dilakukan siswa*
6. *guru menjaga keselamatan siswa*
7. *jika ada keluhan segera sampaikan pada guru*

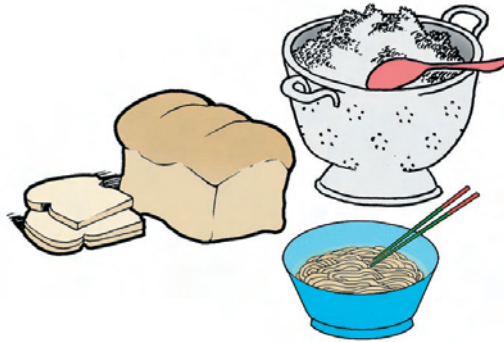
1 makanan sehat

makanan sehat adalah makanan bergizi
makanan bergizi mengandung zat yang dibutuhkan tubuh
makanan bergizi tidak mengandung bahan pengawet

sumber: dokumentasi penerbit

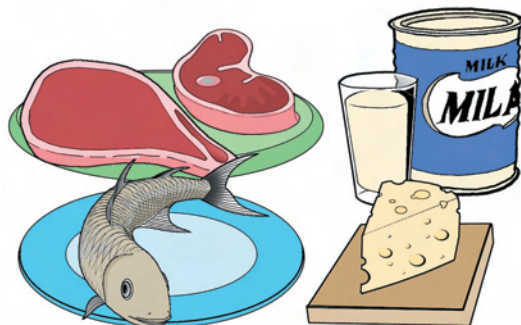
gambar 12.6 *makananlah makanan yang sehat*

2 zat zat makanan

makanan berguna bagi tubuh kita
makanan menjadi sumber tenaga
contohnya adalah nasi roti dan mie

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 12.7 *makanan yang mengandung sumber tenaga*

makanan berguna untuk pertumbuhan
contohnya ikan daging susu dan keju

makanan berguna untuk menyimpan tenaga
contohnya daging susu dan keju

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 12.8 *makanan untuk pertumbuhan dan menyimpan tenaga*

sayuran dan buah juga makanan sehat
semua berguna
untuk menjaga kesehatan

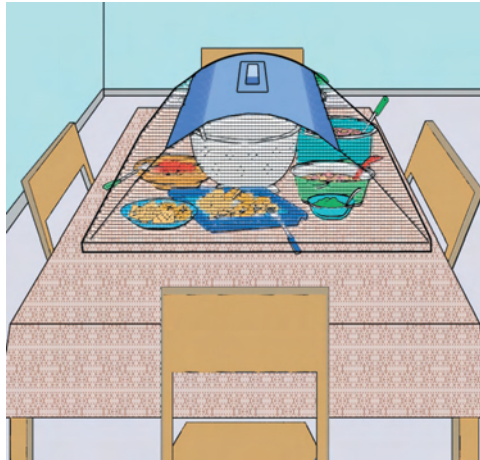
sumber: dokumentasi penerbit

gambar 12.9 *sayur dan buah*

minumlah air yang cukup
enam sampai delapan gelas sehari
agar badan tidak kekurangan cairan

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 12.10 *minim air*

makanan harus ditutupi agar tidak dihinggapi lalat
lalat membawa penyakit
cucilah tangan sebelum makan
agar terhindar dari penyakit

sumber: dokumentasi penerbit

gambar 12.11 *makanan harus ditutup*

ayo berlatih

tulislah jenis makanan yang kamu makan

	jenis makanan
karbohidrat	
protein	
lemak	
sayuran	
buah	

rangkuman

- kebersihan gigi harus dijaga
- kebersihan mulut harus dijaga
- menggosok gigi harus teratur
- berkumur menggunakan obat kumur
- makanan sehat adalah makanan yang bergizi
- makanan sehat mengandung karbohidrat protein lemak dan vitamin

tuaian ilmu

kalian telah mempelajari
tema tentang budaya hidup sehat
sudahkah kalian memahaminya
adakah hal apa yang belum kalian pahami
jika ada tanyakan pada gurumu

evaluasi tertulis

berilah tanda silang (x) pada huruf a b atau c di depan jawaban yang tepat

1 peralatan menggosok gigi adalah … .
   a pasta gigi
   b sabun
   c sampo

2 berkumur sebaiknya menggunakan … .
   a obat tidur
   b pasta gigi
   c obat kumur

3 roti mengandung … .
   a protein
   b karbohidrat
   c lemak

4 lemak berguna untuk … .
   a menyimpan tenaga
   b sumber tenaga
   c pertumbuhan

5 makanan sumber protein adalah … .
   a roti
   b mie
   c telur

jawablah pertanyaan pertanyaan berikut ini

1 sebutkan peralatan untuk menggosok gigi
2 apa yang dimaksud makanan sehat
3 sebutkan 3 makanan yang mengandung karbohidrat
4 berapa jumlah air yang kita minum
5 apa manfaat protein

penilaian sikap

sehatkah perilaku anak anak
pada gambat di atas

bagaimana sebaiknya mereka
memilih tempat untuk membeli makanan

evaluasi praktik

tujuan
mengetahui pemahaman siswa mengenai materi menerapkan budaya hidup sehat

1. praktikkan cara berkumur yang benar
2. amati makanan sehat yang disediakan gurumu
   sebutkan zat yang dikandungnya
   (guru menyediakan contoh makanan sehat)

ulangan semester 2

berilah tanda silang (x) pada huruf a b atau c di depan jawaban yang tepat

1 ketika berjalan lengan harus ….
   a menekuk
   b memutar
   c melenggang

2 berlari memindahkan bola melatih …
   a kelincahan
   b kekuatan
   c kekompakan

3 sikap berlari pandangan mata ke ....
   a depan
   b bawah
   c atas

4 sikap setelah berguling ke depan ialah ….
   a miring
   b jongkok
   c berdiri

5 gambar berikut ini adalah pemanasan pada …

   a pinggang
   b tangan
   c kepala

6 pada saat jalan di tempat posisi tangan berada di ....
   a depan
   b samping
   c belakang

7 pada saat hormat posisi badan harus ....
   a membungkuk
   b tegap
   c sesukanya

8 kita berenang di kolam ....
   a dangkal
   b dalam
   c sesukanya

9 ketika berenang kita mengambil napas lewat ....
   a mulut
   b telinga
   c hidung

10 dalam gerakan berirama kita memilih lagu yang ....
   a keras
   b iramanya teratur
   c sendu

11 tubuh kita memperoleh cairan dari ....
   a makanan
   b sayuran
   c minuman

12 bagian tubuh yang berfungsi untuk mengunyah ialah ....
   a gigi
   b tangan
   c kuku

13 gigi dibersihkan dengan cara ....
   a dilap
   b disikat
   c dihaluskan

14 makanan sumber tenaga adalah ....
   a sayur sayuran
   b buah buahan
   c nasi

15 sebaiknya kita minum sehari sebanyak ... gelas
   a 6
   b 5
   c 4

jawablah pertanyaan pertanyaan berikut ini

1 bagaimana ayunan lengan pada waktu lari

2 apa manfaat pemanasan

3 bagaimana perbedaan ketika berjalan di air dengan di darat

4 apa tugas regu piket

5 kemana kita memeriksakan gigi yang sakit

daftar pustaka

Dana, Hoedayo. 2002. *Pendekatan Keterampilan Praktis Pembelajaran Bola Basket*. Jakarta: Dirjend Olahraga.

Faruq, Muh. Muhyi. 2008. *Meningkatkan Kebugaran Tubuh melalui Permainan dan Olahraga*. Surabaya: Grasindo.

Kravitz, Len. 2001. *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta: PT. Raja Gravindo Persada.

Kurniali, Peter C., Brotoasmoro, Tedjodiningrat. 2007. *Move Your Body Right.* Jakarta: Elex Gramedia Komputindo.

Maryanto, M., Sunardi, Margono, Agus. 1995. *Permainan Besar II (Bola Voli).* Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Menengah.

Mielke. 2004. *Dasar-Dasar Sepak Bola.* Bandung: Pakar Raya.

Muhajir. 2005. *Teori Dan Praktek Pendidikan Jasmani.* Jakarta: PT. Yudistira.

Oliver. 2004. *Dasar-Dasar Bola Basket.* Bandung: Pakar Raya.

Salim, Agus. 2008. *Buku Pintar Sepak Bola.* Bandung: Nuansa Cendekia.

Salim, Agus. 2008. *Buku Pintar Bola Basket.* Bandung: Nuansa Cendekia.

Salim, Agus. 2008. *Buku Pintar Tenis Meja.* Bandung: Nuansa Cendekia.

Soegito, Wijanarko, Bambang, Ismaryanti. 1993. *Pendidikan Atletik.* Jakarta: Dirjend Pendidikan Dasar Menengah.

Soekatamsi. 1994. *Permainan Besar I (Sepak Bola).* Jakarta: Dirjend Pendidikan Dasar Menengah.

Sumarno. 1994. *Olahraga Pilihan (Tenis meja. Renang).* Jakarta: Dirjend Pendidikan Dasar Menengah.

Toha, Muhammad. 2005. *Panduan Orang Tua Untuk Pencegahan Bahaya Narkoba.* Sukoharjo: Badan Narkotika Kabupaten (BNK) Sukoharjo.

book.google.co.id. 15 Desember 2008.

crayonpedia.org. 15 Desember 2008.

id.wikipedia.ord. 19 Desember 2008.

pojokpenjas.blogspot. 19 Desember 2008.

sepakbola.com. 19 Desember 2008.

tenismejakita.worpress.com. 17 Januari 2009.

www.dianweb.org. 17 Januari 2009.

www.freewebs.com. 17 Januari 2009.

www.vcdolahraga.com. 17 Januari 2009.

glosarium

aba aba	:	kata perintah dalam baris-berbaris
adaptasi	:	pengenalan diri terhadap lingkungan
bola	:	barang bulat yang dibuat dari karet dan sebagainya untuk bermain-main (ada bola kecil dan bola besar)
gembira	:	senang, riang
gerak	:	peralihan tempat atau kedudukan
lari	:	jalan dengan cepat
lempar	:	buang jauh jauh
lompat	:	bergerak dengan mengangkat kaki ke depan, ke atas, dan dengan cepat menurunkannya kembali
loncat	:	lompat dengan kedua kaki diangkat bersama-sama
makan	:	memasukkan makanan ke dalam mulut serta menguyahnya yang kemudian menelannya
regu	:	kelompok, group
ritmik	:	langkah yang berirama
senam	:	gerak badan dengan gerakan tertentu
tepuk	:	perbuatan dengan menamparkan kedua tangan
tongkat	:	sepotong kayu, rotan atau bambu yang agak panjang

a daftar nama organisasi induk olahraga di indonesia

1	aero sport	:	federasi aero sport indonesia/fasi
2	anggar	:	persatuan anggar seluruh indonesia/ikasi
3	atletik	:	persatuan atletik seluruh indonesia/pasi
4	baseball	:	perserikatan bisbol dan sofbol amatir seluruh indonesia/perbasasi
5	berkuda	:	persatuan olahraga berkuda seluruh indonesia/pordasi
6	berlayar	:	persatuan olahraga layar seluruh indonesia/porlasi
7	biliar	:	persatuan olahraga biliar seluruh indonesia/pobsi
8	binaraga	:	persatuan angkat berat dan binaraga seluruh indonesia/pabbsi
9	bola basket	:	persatuan bola basket seluruh indonesia/perbasi
10	bola voli	:	persatuan bola voli seluruh indonesia/pbvsi

No	Istilah		Keterangan
11	boling	:	persatuan boling indonesia/pb
12	bulu tangkis	:	persatuan bulutangkis seluruh indonesia/pbsi
13	catur	:	persatuan catur seluruh indonesia/percasi
14	dayung	:	persatuan olahraga dayung seluruh indonesia/ podsi
15	drum band	:	persatuan drum band indonesia/pdbi
16	golf	:	persatuan golf indonesia/ pgi
17	gulat	:	persatuan gulat amatir seluruh indonesia/pgsi
18	judo	:	persatuan judo seluruh indonesia/pjsi
19	karate	:	federasi olahraga karate-do indonesia/forki
20	kartu	:	gabungan bridge seluruh indonesia/gabsi
21	kempo	:	persaudaraan bela diri kempo indonesia/perkemi
22	kesehatan olahraga	:	kesehatan olahraga republik indonesia/kor
23	liong & barongsai	:	persatuan liong dan barongsai seluruh indonesia/plbsi

24	menembak	:	persatuan menembak dan berburu indonesia/ perbakin
25	motor	:	ikatan motor indonesia/imi
26	olahraga air	:	persatuan renang seluruh indonesia/prsi
27	olahraga cacat	:	badan pembina olahraga cacat/bpoc
28	olahraga korpri	:	badan pembina olahraga korps pegawai republik indonesia/bapor korpri
29	olahraga mahasiswa	:	badan pembina olahraga mahasiswa indonesia/ bapomi
30	olahraga pelajar	:	badan pembina olahraga pelajar seluruh indonesia/ bapopsi
31	olahraga sepeda	:	ikatan sport sepeda indonesia/issi
32	olahraga wanita	:	persatuan wanita olahraga seluruh indonesia/perwosi
33	panahan	:	persatuan panahan indonesia/perpani
34	panjat tebing	:	federasi panjat tebing indonesia/fpti
35	pencak silat	:	ikatan pencak silat indonesia/ipsi
36	selam	:	persatuan olahraga selam seluruh indonesia/possi

37	senam	:	persatuan senam indonesia/persani
38	sepak takraw	:	persatuan sepak takraw seluruh indonesia/psti
39	sepakbola	:	persatuan sepak bola seluruh indonesia/pssi
40	sepatu roda	:	persatuan olahraga sepatu roda seluruh indonesia/ perserosi
41	ski air	:	persatuan ski air seluruh indonesia/psasi
42	sport dance	:	ikatan olahraga dansa indonesia/iodi
43	squash	:	persatuan squash indonesia/psi
44	taekwondo	:	taekwondo indonesia/ti
45	tarung derajat	:	keluarga olahraga tarung derajat/kodrat
46	tenis	:	persatuan tennis lapangan seluruh indonesia/pelti
47	tenis meja	:	persatuan tenis meja seluruh indonesia/ptmsi
48	tinju	:	persatuan tinju amatir indonesia/pertina
49	wartawan olahraga	:	seksi wartawan olahraga persatuan wartawan indonesia/siwo pwi
50	wushu	:	wushu indonesia/wi

sumber: *organisasi.org*

b sikap duduk yang benar

bagaimanakah duduk yang benar
sebaiknya duduk dengan punggung lurus
dan bahu berada di belakang
serta bokong menyentuh belakang kursi
seluruh lengkung tulang belakang harus terdapat
selama duduk
caranya duduklah di ujung kursi
bungkukkan badan seolah terbentuk huruf c
setelah itu tegakkan badan
buatlah lengkungan tubuh sebisa mungkin
tahan beberapa detik
kemudian lepaskan posisi tersebut
secara ringan (sekitar 10 derajat)
posisi duduk seperti inilah yang terbaik
duduklah dengan lutut tetap setinggi atau sedikit
lebih tinggi panggul
gunakan penyangga kaki bila perlu
sebaiknya kedua tungkai tidak saling menyilang
jaga agar kedua kaki tidak menggantung
hindari duduk dengan posisi yang sama lebih dari
20-30 menit
selama duduk istirahatkan siku dan lengan
pada kursi atau meja
jaga bahu tetap rileks
bila duduk dengan kursi beroda dan berputar
jangan memutarkan pinggang selama duduk

sebaiknya putarkan seluruh tubuh
bila berdiri dari posisi duduk
usahakan berdiri dengan meluruskan kedua tungkai
hindari membungkukkan badan ke depan pinggang
segera luruskan punggung
dengan melakukan 10 kali gerakan
membungkukkan badan selama berdiri

sumber: hidupsehat.sumberide.com

c perawatan rambut sampai kuku

setiap hari rambut kita kotor
karena debu dan keringat
apalagi kalau habis main atau berolahraga
rambut harus dipelihara
dengan keramas secara teratur dua kali seminggu
bagi yang pakai kerudung atau jilbab songkok topi
atau tutup kepala lainnya
pakailah kalau rambut sudah kering
rambut juga perlu disisir agar rapi dan dapat
merangsang kesehatan kulit kepala
menggosok gigi dan berkumur
termasuk kegiatan menjaga kebersihan atau
kesehatan
sekurangnya gosok gigi dan kumur-kumur itu
pagi setelah bangun tidur dan malam sebelum tidur
lebih baik lagi dilakukan sehabis makan
kita dianjurkan memeriksakan gigi ke dokter gigi
secara rutin
enggak usah nunggu sakit gigi
pemeriksaan ini sebaiknya dilakukan enam bulan
sekali
kalau telinga terasa sakit seperti ada benda yang
mengganggu atau terasa gatal
itu pertanda telinga kita kotor
bersihkan telinga dua kali seminggu
jangan pakai benda-benda keras

atau tajam yang bisa melukai dan membahayakan
gunakan alat pembersih telinga seperti cotton buds
stik kecil yang ujungnya terbungkus kapas
tapi jangan sampai masuk terlalu dalam
ke lubang telinga supaya enggak kena selaput
genderang yang sangat sensitif
kalau tidak sering dibersihkan
kotoran di telinga bisa menumpuk
lalu mengkristal dan dapat mengganggu
pendengaran
merawat kulit juga penting
kita bersihkan debu
bakteri penyebab bau badan
dan lain-lain dengan mandi memakai sabun mandi
mandi sekurangnya dua kali sehari
siapa sih yang enggak kepengin badannya bebas
dari bau tak sedap
kalau sudah diupayakan seperti itu masih bau juga
ya kita bisa mengoleskan deodoran ke ketiak atau
dengan cara tradisional
yaitu mengoleskan larutan/air rendaman kapur sirih
atau rendaman air tawas ke ketiak
sejauh kita enggak alergi dengan cara itu
kulit kita punya fungsi antara lain melindungi tubuh
dari bakteri
kita harus melindungi kulit dari sinar matahari secara
langsung terutama saat terik
kalau terpaksa harus ada di bawah terik matahari
gunakan pelembap

tapi hati-hati dalam menggunakan produk perawatan kulit
kalau perlu berkonsultasi terlebih dahulu
untuk mengetahui perawatan kulit mana
yang tepat untuk jenis kulit kita
kerapian dan kebersihan kuku pun harus diperhatikan
menggunting kuku jangan terlalu pendek atau dalam
soalnya bisa mengakibatkan tumbuhnya ujung kuku
yang tajam dan dapat menancap ke dalam daging
kaki atau tangan bisa terluka
kuku bisa menjadi alat perantara penularan penyakit jika tidak bersih
tangan bisa menjadi sarana efektif terjadinya penularan penyakit
misalnya diare cacingan tifus dan disentri
karena itu tangan harus selalu bersih
cuci tangan dengan sabun dan air bersih yang mengalir atau disiramkan
lakukan ini sebelum dan sesudah makan
setelah buang air kecil maupun besar
atau setelah bepergian dengan kendaraan pribadi maupun umum
sehabis olahraga atau pulang sekolah
kaus kaki sebaiknya tidak dipakai lagi
dan langsung dicuci
kaus kaki kotor maupun yang lembap bisa
menyebabkan kulit maupun kuku kaki berjamur
terutama kulit yang ada di sela sela jari kaki

usahakan bersihkan bagian dalam sepatu
sebelum digunakan
sekurangnya seminggu sekali
sepatu yang lembap bisa menjadi perantara
penyakit ke dalam tubuh kita

sumber: www2.kompas.com

c Jadwal Imunisasi

Rekomendasi Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) Periode 2004* (* Revisi September 2003)

Vaksin	Umur Pemberian Imunisasi																
	Bulan											Tahun					
	Lahir	1	2	3	4	5	6	9	12	15	18	2	3	5	6	10	12
Program Pengembangan Imunisasi (PPI, diwajibkan)																	
BCG																	
Hepatitis B	1	2					3										
Polio	0		1		2		3				4			5			
DTP			1		2		3				4			5			6 dT atau TT
Campak								1							2		
Program Pengembangan Imunisasi Non PPI (Non PPI, dianjurkan)																	
Hib			1		2		3			4							
MMR										1					2		
Tifoid												Ulangan, tiap 3 tahun					
Hepatitis A												Diberikan 2x, interval 6 - 12 bl					
Varisela																	

penjasorkes

untuk SD/MI kelas I

ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-020-7 (jil. 1o)

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui **Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009, tanggal 12 Agustus 2009**.

*Harga Eceran Tertinggi (HET) *Rp16.119,00*